

SELF CARE

RESILIENZ IN PANDEMISCHEN ZEITEN



SEMINARANGEBOTE

Für Ihre Zielgruppe

Berufstätigkeit, Krisen, Vereinbarkeit

- SelfCare in Vereinbarkeit mit Familie, Beruf, Freizeit
- soziales Training im Kollegium
- Stressbewältigung & Entspannungsmethoden
- positives Mindset und mentale Stärke entwickeln
- neues Arbeiten im Home-Office
- Bewusstseinsschulung von Körper und Geist

Ihre Erfolge

gesund bleiben im (Berufs-)Alltag

- Einen Zustand der Entspannung in wenigen Minuten selbst herstellen können
- Konzentrationsförderung
- Ihre persönliche Arbeitsweise im HomeOffice finden
- Ausbau mentaler Fähigkeiten
- Förderung der psychischen und körperlichen Gesundheit
- Stressprävention und -bewältigung

Mein Angebot

Coaching, Beratung, Kursangebot

Ich biete Ihnen im Rahmen meiner Angebote ein erfahrungs-basiertes Erlernen von Entspannungs- und Achtsamkeitsmethode zur Stressbewältigung.

Dazu gehören individuelle Mindsetarbeit, Achtsamkeitsschulung sowie Entspannungstechniken.

Wir wappnen uns in Krisenzeiten .Gemeinsam erarbeiten wir uns einen wertvollen Wissensschatz zu resilienter Selbstfürsorge, einem Körperbewusstsein und psychischer Gesundheit.

Seminarangebot in Präsenz-/Online oder Hybridformat



ELISA
WELLNER

 0152-08880448

 selfcare.wellner@posteo.de

 www.elisa-wellner.jimdosite.com

PROFESSION

2020 Entspannungstrainerin

Soziale Arbeit (M.A.)

2018 Master HTWK Leipzig

2015 Bachelor HS Merseburg

20 Jahre Kampfkunsterfahrung

FÄHIGKEITEN

- Coaching und Beratung
- Motivationstraining
- Stressbewältigung
- systemische Beratung
- Selbstverteidigung & mentales Training
- Yoga, Meditation
- Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training
- Kursleitung
- Konzeption und Kreativität
- Tanz und Bewegung
- Moderation und Konfliktmanagement
- Reflexionsarbeit

passgenaues
Angebot