

Job, Familie, Ehrenamt, ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, Zukunftssorgen... Wer da nicht auf sich aufpasst, fährt früher oder später an die sprichwörtliche - aber sehr reale - Wand. Erschöpfung, Burnout etc. sind Volkskrankheiten unserer Zeit geworden.

Es ist also Zeit den sorgenvollen Blick gegen aktives Handeln zu tauschen. Zeit für Achtsamkeit, Ruhe und Organisation. Nur, so können wir auch morgen noch Leistung bringen, für unser Umfeld da sein und das Leben nach den eigenen Plänen gestalten.

RESILIENZ

ACHTSAMKEIT

KREATIVITÄT

ENTSPANNUNG



+49-172 764 0 95

dennis-eighteen@me.com

Auf Social Media unter Dennis Eighteen



www.dennis-eighteen.de

Training - Beratung - Coaching

Für Führungskräfte und starke Teams

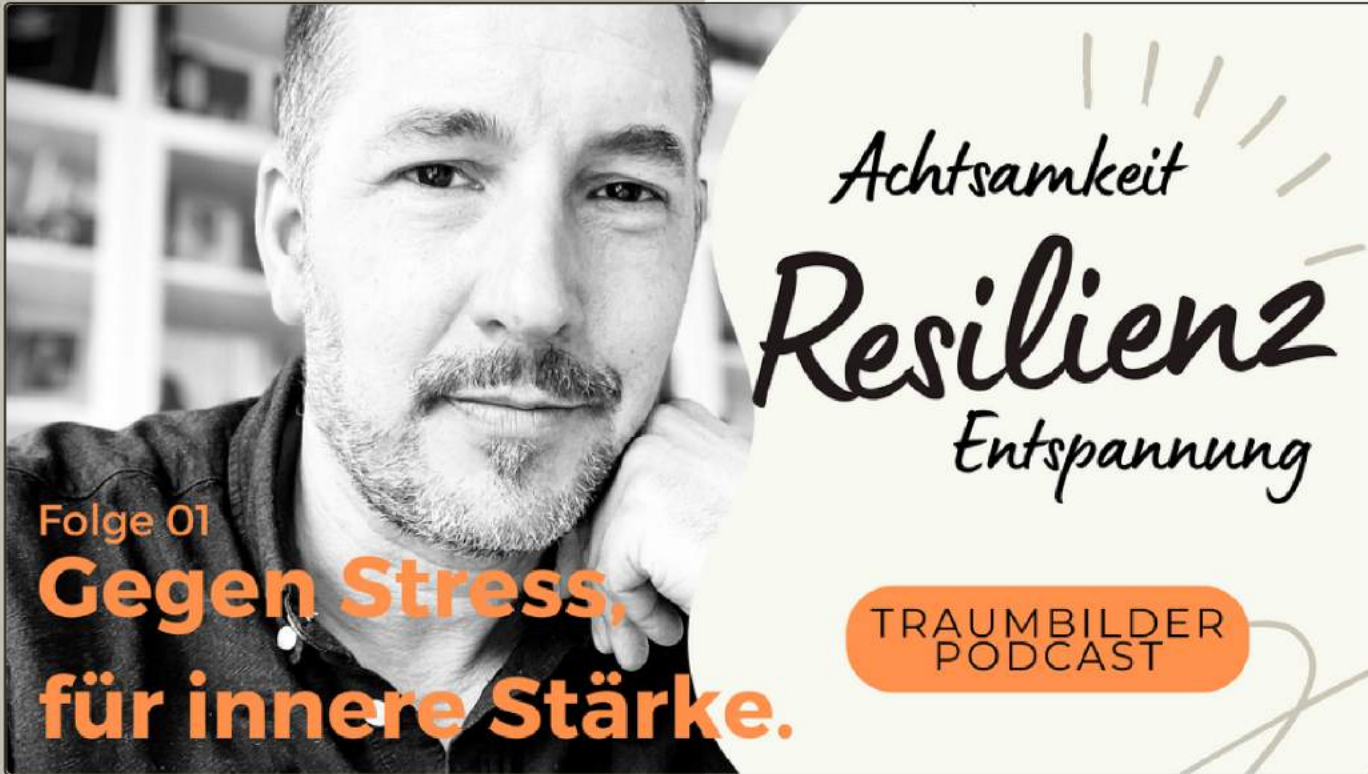


STÄRKEN STÄRKEN

DENNIS EIGHTEEN



www.dennis-eighteen.de



THEMEN

- Stärken stärken
- Ruhe finden
- Kraft tanken
- Leben sortieren
- krisenfest werden

ANGEBOT

- Seminare (online/offline)
- Coaching
- Beratung
- Reflexion
- Retreats

AUSBILDUNG

- Resilienztrainer (LOOVANZ), AHAB Akademie
- Kursleiter Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), AHAB Akademie
- Trainerausbildung, Kommunalakademie Nord

TRAININGSSPRACHEN



c2



auf Youtube und als Podcast



RESILIENZ (LOOVANZ*)



*AHAB Akademie