



**LANDEPUNKT**  
FÜR MEHR  
*Respekt und Sicherheit*

**SIE  
ERMÄCHTIGT!**

## Workshopdaten:

Datum: 16.05.-18.05.2025  
Kosten: 995€ Frühbucherrabatt bis 15.12.24,  
danach 1195€  
Adresse: Beachmotel Heiligenhafen  
Seebrückenpromenade 3  
23774 Heiligenhafen



## WORKSHOPINHALTE

In unserem Workshop lernst du, wie du Stress effektiv bewältigen, deine Emotionen regulieren und deine persönlichen Ressourcen gezielt nutzen kannst. Mit praktischen Tools und bewährten Methoden führen wir dich durch einen Prozess, der dir hilft, in herausfordernden Situationen gelassener zu reagieren und deine innere Stärke zu entfalten.

### IN UNSEREM 3TÄGIGEN WORKSHOP WIRST DU LERNEN:

#### Stressbewältigung & Gehirn verstehen

Entdecke, wie du Stress erkennst und abbauen kannst, indem du die Mechanismen deines Gehirns besser verstehst. Wir zeigen dir Techniken, um stressige Gedankenmuster zu durchbrechen und deinen Geist zu beruhigen.

#### Emotionen regulieren & Ressourcen nutzen

Lerne, wie du in belastenden Momenten deine Emotionen gezielt steuerst, um handlungsfähig zu bleiben. Du wirst deine persönlichen Ressourcen erkennen und lernen, wie du sie zur Unterstützung deines Wohlbefindens einsetzen kannst.

#### Konflikte konstruktiv lösen

Verstehe, wie Konflikte entstehen und welche Dynamiken sie prägen. Entwickle Strategien, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und nachhaltig zu lösen – ohne unnötigen Stress und negative Emotionen.

#### Werte identifizieren & reflektieren

Erkenne, welche Werte dir im Leben wichtig sind und wie du sie in deinem Alltag leben kannst. Diese Selbstreflexion stärkt deine Klarheit und Ausrichtung im Leben.

#### Eigene Macht erkennen & entfesseln

Entdecke dein volles Potenzial, indem du dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst wirst. Lerne, wie du deine Macht über dein Leben zurückgewinnst und deine Ziele selbstbewusst verfolgst.

Weitere Informationen und die Anmeldung unter: