



SELFEMPOWERMENT

Innere Kraftquellen und Stärken entdecken

Erfolgreich, stark, glücklich – der Schlüssel zu einem erfüllteren Leben liegt in DIR SELBST.

Der Weg dorthin führt über das PERMA-Modell, ein Denkansatz aus der positiven Psychologie von Martin Seligmann. Anhand von 5 Säulen entdeckst und erarbeitest du in diesem Seminar deine Stärken, Kraft- & Motivationsquellen - für ein selbstbestimmtes, kraftvolles Leben!

- P** **Positive Emotionen:** sich gut fühlen und glücklich sein. Wie du positive Gefühle kultivierst und deine Resilienz steigerst.
- E** **Engagement:** wo Stärken und Aufgaben sich treffen, engagiert man sich gerne. Wie du deine Stärken erkennst und sie am besten einsetzt.
- R** **Relationships:** wie du unterstützende Beziehungen identifizierst und pflegst, Energieräuber enttarnt und gut dabei bei dir bleiben kannst.
- M** **Meaning:** die größere Bedeutung erkennen. Erlebe Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit und Machbarkeit als wichtige Motoren für Zufriedenheit.
- A** **Accomplishment:** stolz auf die eigene Leistung sein, Ziele definieren, die langfristig Freude machen und Erfolge feiern.



Trainerin: Sylvia Fischer

Vor über 15 Jahren hat Sylvia Fischer ihre Berufung zum Beruf gemacht und ist seither als selbständige psychologische Beraterin, Mentalcoach und Kinesiologin in eigener Praxis in Wien sowie als Ausbildungsleiterin und Vortragende in ganz Österreich tätig.
Als Expertin für ganzheitliches Wohlbefinden verbindet sie in ihrer Arbeit verschiedene östliche Heilmethoden mit Erkenntnissen aus Psychologie, Gehirn- und Stressforschung.
„Wohlbefinden kann man lernen - ich zeige dir wie!“
www.brainsisters.at

INFORMATION & ANMELDUNG

Termin: 5. bis 6. Oktober 2019, Samstag 10.00 bis 18.00, Sonntag 09.00 bis 15:00 Uhr

Ort: Parkhotel Brunauer, Elisabethstraße 45A, 5020 Salzburg

Kosten: € 280,- für BPW Mitglieder; € 250,- für Young BPW
€ 330,- für Nicht-Mitglieder
(Preise exkl. Anreise, Unterkunft, Mittag- und Abendessen)

Anmeldung: bpw.austria@bpw.at bis spätestens 15. August 2019!
MindestteilnehmerInnenanzahl: 6 Personen, Maximum: 15 Personen

BPW Austria