

Resilienz-Training

Persönlicher Halbtagesworkshop



mit Alexander Haener

Resilienz-Training

Ziel:

Die Resilienz-Trainings sind Intensiv-Workshops mit vertieften Übungen und Trainingsmethoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der psychischen Widerstandsfähigkeit, Bedürfniskompetenz, Ziele, Ängste und Wünsche werden lösungsorientiert erarbeitet. Die Gespräche werden wertungsfrei und ohne moralische Barrieren geführt.

Das Resilienz-Training kann als Basis oder ergänzend zur Resilienz-Sprechstunde durchgeführt werden.

Das Resilienz-Training wird durch Alexander Haener geleitet.

Dauer:

Einstündiges Vorgespräch, 4 Stunden Workshop

Kosten:

CHF 750.- pro Training, inkl. Resilienz-Buch «rabenschwarz» und Arbeitsunterlagen

Termine:

Nach Vereinbarung

Ort:

MÄNNERPRAXIS
Steinenvorstadt 11
2. Stock
4051 Basel

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

Telefon 061 225 92 55
E-Mail info@maennerpraxis.ch
Website www.maennerpraxis.ch