

Kontakt:

www.ChristophHirsch.com
info@ChristophHirsch.com

Phone: +49 7051 167 921
Riegeläckerstr. 19 , D-75365 Calw

**DAS EIN-TAGES
PERSÖNLICHKEITS SEMINAR
2020**



PERSÖNLICHKEIT & SELBSTMANAGEMENT

STRESS 4.0 – Dein Mindset! Dein Weg! Dein Leben!

Mentale Lösungsstrategien für mehr Glück und Erfolg!

Wir werden heute in allen Lebensbereichen mit Problemen und Herausforderungen konfrontiert, die sich noch vor zehn Jahren kaum jemand hätte vorstellen können. Der Takt der Gesellschaft scheint sich immer weiter zu beschleunigen und immer weniger Menschen fühlen sich der Geschwindigkeit des Alltags noch gewachsen. Alles scheint zu schnell, zu dringlich, zu viel.

Jeder Zweite in Deutschland leidet heute unter Stress. Er ist Grundlage für eine Vielzahl von Krankheiten und verursacht neben persönlichem Leid auch immensen volkswirtschaftlichen Schaden. Viel zu oft beschäftigen sich die meisten allerdings erst dann mit ihm, wenn der Burn-out oder die Depression schon da ist.

Es gibt sie bereits: hoch effektive, nachhaltige und smarte Lösungen. Techniken, die vielleicht der einfachste und schnellste Weg sind, das individuelle Mindset und den persönlichen Energiehaushalt so zu stärken, dass sich die persönliche Stressresistenz deutlich erhöht und ein Mehr an Glück und Erfolg im Leben möglich wird!

**DAS
SEMINAR**

Die Termine:

11.01.2020 in der Spitalkirche in Herrenberg

14.03.2020 Raum Stuttgart / Calw

(Beginn jeweils um 09:05 Uhr – Ende ca. 17:15 Uhr)

STRESS 4.0 – DER POWER-TAG!

Definiere deine Limits neu!

Deine Mehrwerte:

- ✓ **Stress:** Wie entsteht Stress? Was ist und wie wirkt Stress? Was passiert da genau in Deinem Kopf? Wie kommst Du zurück in Deine Energie und hältst diese auf einem hohen Niveau?
- ✓ **Mindset:** Was genau geht da ab in Deinem Kopf? Wie Glaubenssätze, Verhaltensweisen und auch Ängste entstehen. Wie Du dieses Mindset mit den richtigen Werkzeugen und Techniken verändern kannst!
- ✓ Was dein tgl. **Gehirn-Chat** dazu beiträgt. Warum das richtig „Brain-Food“ wichtig ist und welche Macht negative Gedanken haben.
- ✓ Wie Du **gute Vorsätze** eben doch umgesetzt bekommst und Deine **Ziele** erreichst!
- ✓ Wie **Achtsamkeit** Deine **Lebensqualität** erhöht und Deine mentale Gesundheit auch den Selbstwert stärkt!
- ✓ Mentale Übungen, die Dir **Zugang** zu Deinen **wahren Fähigkeiten**, Deiner **Intuition** bieten und Dir ein besseres Gedächtnis ermöglichen.
- ✓ Wie Du mit dem richtigen Mindset **Grenzen sofort neu definieren** kannst.
- ✓ **Smarte mentale Werkzeuge und Techniken**, die Dich Dein wahres Potential ausschöpfen lassen und die Du sofort, schnell und einfach einsetzen kannst.

Referenzen:

Hermann Scherer (Top-Speaker & Buchautor): „Christoph Hirsch hat mich vom ersten Vortrag an begeistert. Er setzt wertvolle Impulse, inspiriert und vermittelt smarte Lösungen, die sofort umsetzbar sind.“; **Schwarzwälder Bote:** „Die Begeisterung ist ihm deutlich anzumerken“; **Birgit Brand** (Teilnehmerin): „...ein hochinteressanter, spannender und informativer Tag. Kompliment, ...für mich war das ein Tag voller Highlights. Schulnote 1.“; **Carolin Schuele** (Teilnehmerin): „...war sehr ausgewogen ... lässt sich prima umsetzen ... Schulnote 1!“; **Andreas Geiger** (Teilnehmer): „...würde mir wünschen, dass es mehr solche Veranstaltungen gibt...schade um jeden, dem es nicht möglich war zu kommen und diese Inspiration zu erfahren...“; **Isolde Reinert** (Teilnehmerin): „...danke dir für deinen super Vortrag heute und die neuen Impulse. Er hat mich zum Nachdenken animiert und mir Motivation gegeben neue Ziele zu verfolgen. Ich mag Menschen die sich mit Alltäglichem nicht zufrieden geben und mehr wollen im Leben“; **Kai Siewert** (Teilnehmer): „...kurzweilig + verständlich, toll!“; **Dieter Mayer** (Teilnehmer): „...bestes Seminar das ich jemals besucht habe, einfach top!“...

Doch glauben Sie nicht alles, was die Presse schreibt oder andere berichten - überzeugen Sie sich lieber selbst!

Kontakt:

www.ChristophHirsch.com
info@ChristophHirsch.com

Phone: +49 7051 167 921
Riegeläckerstr. 19 , D-75365 Calw

**DAS PERSÖNLICHKEITS
SEMINAR
2020**



FÜHRUNGSQUALITÄT & LEADERSHIP

STRESS 4.0 – Dein Mindset! Dein Weg! Dein Leben!

Mentale Lösungsstrategien für mehr Glück und Erfolg!

Die Termine:

11.01.2020

14.03.2020 (jeweils von 09:05 Uhr bis ca. 17:15 Uhr)

ANMELDUNG:
STRESS 4.0 – DER POWER-TAG!
Definiere deine Limits neu!

Vorname: _____ Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefonnummer: _____ Email-Adresse: _____

- Mein Wunschtermin:
- ☐ 11.01.2020 – Spitalkirche Herrenberg
- ☐ 14.03.2020 – Raum Stuttgart / Calw

Unterschrift: _____

Deine Investition: **EUR 349,-**
Teilnehmerzahl: mindestens 8 / maximal 20
(jeweils zzgl. MwSt und Tagungspauschale + ggfls. individuelle Übernachtungskosten)

Hinweise:

Das Seminar wird in Bild und Ton aufgezeichnet und ggfls. auch Einzelbilder aufgenommen. Mit deiner Anmeldung bist du mit diesen Aufzeichnungen und der Verwendung dieser Bilder und Aufnahmen für eine Berichterstattung oder Dokumentation (z.B. auf der Homepage, Facebook etc.) durch den Veranstalter einverstanden. Ebenso werden deine zur Verfügung gestellten persönlichen Daten (Name, Adresse, Email, Tel.Nr. etc.) gemäß den geltenden rechtlichen Bedingungen gespeichert und verwendet (z.B. DSGVO). Ein Widerruf ist schriftlich jederzeit möglich – bitte kontaktiere hierzu Christoph Hirsch!

