



Vortrag (60 min)

Burn on statt Burn out - Die Kunst effektiver Auszeitmomente

Vortrag für Firmenveranstaltungen, Kongresse, Tagungen, Messen, und überall dort, wo Führungskräften und Mitarbeitern gesagt werden möchte, dass neben einer guten Firmenstruktur als Basis, jeder Mensch sein Stresslevel auch selbst in der Hand hat.

In meinen Seminaren und Coachings liegt es mir fern, die Leute zu animieren. Doch im Vortrag können Sie mich live auf der Bühne erleben und sich gerne über mich amüsieren. Sich aber auch daran beteiligen.

Bei meinem Vortrag sehe ich aus wie eine Mischung aus Bayerin und Waldschrat. Ein Mensch, der die Natur und die Berge dem Büro vorzieht oder seinen Arbeitsplatz gleich in die Natur verlegt. So wie es bei mir im echten Leben tatsächlich ist.

Thematisch geht es in meinem Vortrag darum, zu erkennen welche Basis sich jeder Mensch schaffen kann, um zufrieden zu leben ohne erst im Lotto gewonnen zu haben. Und dass er das aus eigener Kraft tun kann. Ohne dabei auszubrennen. Sondern indem er Feuer fängt für sein wahres Leben.

Der Zuhörer darf erkennen, dass er den perfekten Job, den perfekten Partner, die perfekte Familie, die perfekten Kinder, die perfekten Hobbies vielleicht schon hat. An ihm liegt es, seine Perspektive zu ändern, um es tatsächlich auch so zu sehen.

Und zwar in dem er bei sich selbst anfängt. Und sich seine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse erfüllt. Im Jetzt und Hier bleibt, anstatt sich dauernd über die Zukunft oder die Vergangenheit zu sorgen. Indem er lernt, seinen Körper wieder zu spüren. Als Indikator für Entscheidungen, seinen Gesundheitszustand, die Qualität von Beziehungen und sein aktuelles Bedürfnis in diesem Moment. Sich seine Energiebilanz anschaut. Für gesunden Schlaf sorgt. Wieder in die Natur und auf die Berge geht. Sich auftankt mit dem, was ihm gut tut. Sei es körperlich, emotional oder geistig. Sich in Achtsamkeit gegenüber sich selbst und in der Kommunikation mit anderen übt. Sich Auspowern aber auch mal stilles Sein gönnt.

Profil siehe www.veronika-herrmann.de, „Profil“. Video unter „Vorträge & Trainings“. Honorar und Terminvereinbarung auf Anfrage unter +49 (0)174/3305895 oder auszeit-vroni@veronika-herrmann.de.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Ihre

Auszeit - Vroni

Auszeit-Vroni
Veronika Herrmann