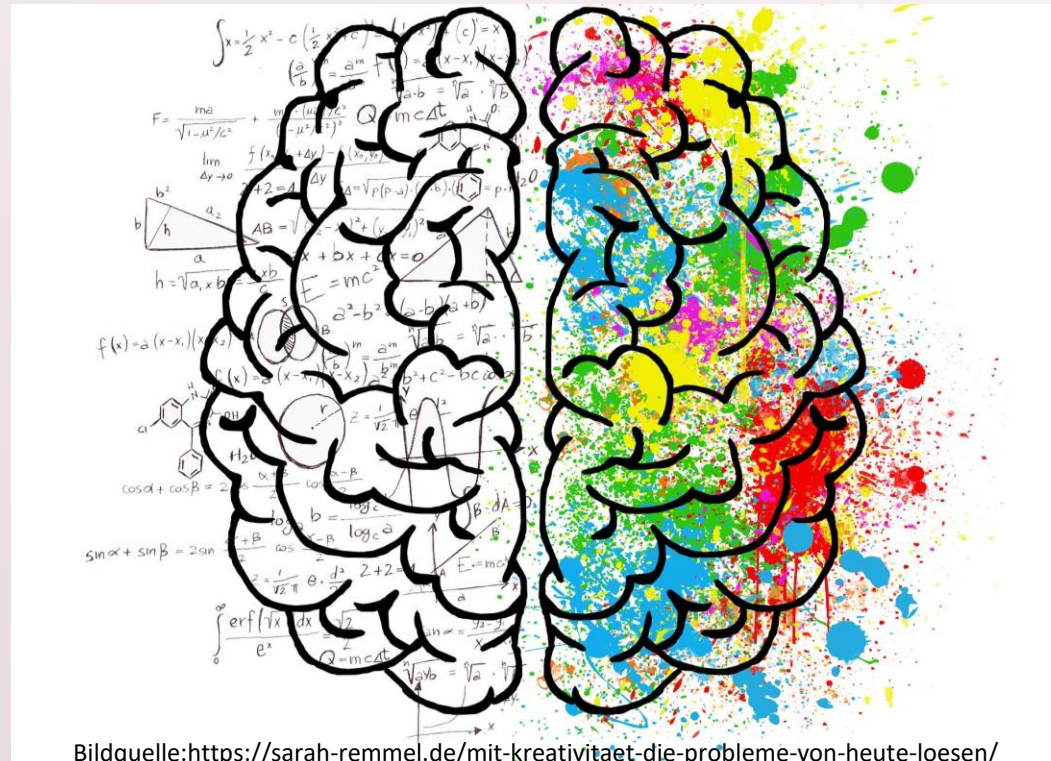


Stressmanagement & Kreativität



Bildquelle: <https://sarah-remmel.de/mit-kreativitaet-die-probleme-von-heute-loesen/>

Workshop i.A. UJR Burgenland - Di., 12.3.2024 16.30-19.00 Uhr



Stressmanagement & Kreativität

Um komplexe Herausforderungen immer besser (und stressfreier) lösen zu können, braucht es ein tiefes und umfassendes Bewusstsein für die jeweilige Thematik und kreative Ideen.

Workshop i.A. UJR Burgenland - Di., 12.3.2024 16.30-19.00 Uhr



Wer bin ich ?

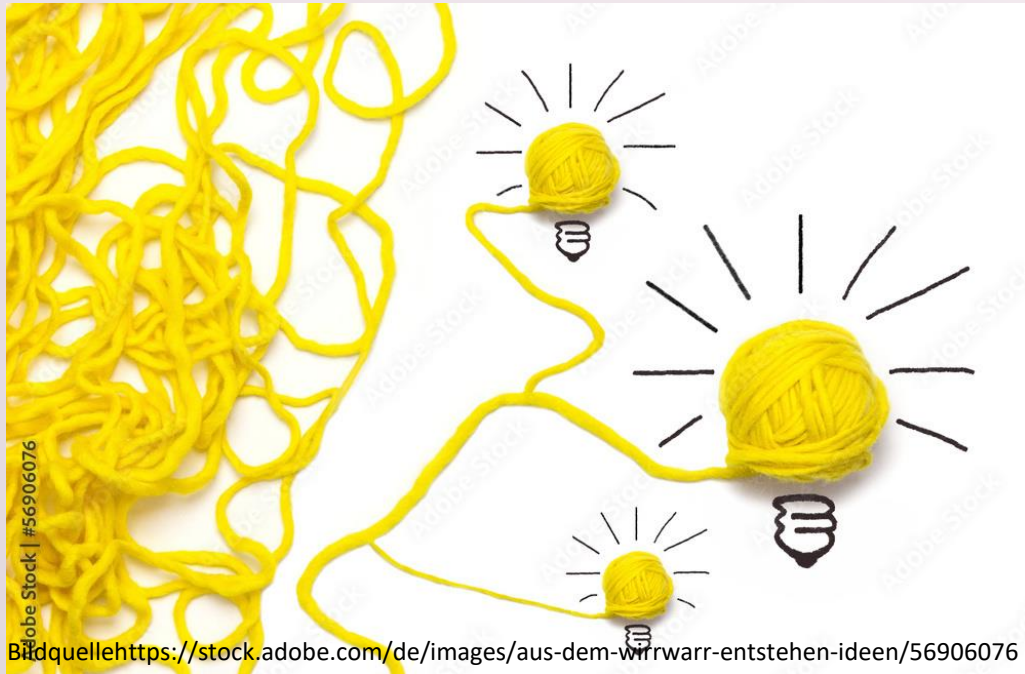
Aus welcher Organisation komme ich ?

**# Was will ich mir heute aus dem
Workshop mitnehmen ?**

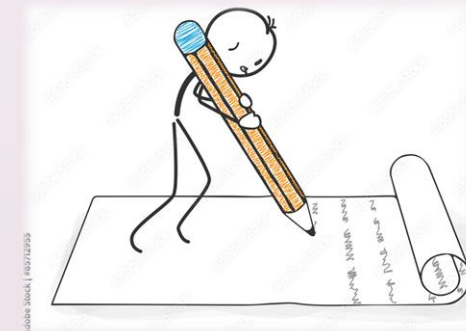


Bildquelle: <https://kladdebuchverlag.de/rate-gewinnspiel-wer-bin-ich/>

Meine Herausforderung



- # Meine Situation ...
- # Meine Ressourcen ...
- # Meine Wege zu einer guten Lösung ...



Meine Energie

Wie viel deiner maximalen Energie steht dir zur Zeit zur Verfügung ?

- über 90 %
- zwischen 70 und 90 %
- zwischen 50 und 70 %
- weniger als 50 %



Bildquelle: <https://www.tcm-buch.de/grundlagen-des-qi-wie-energie-durch-den-koerper-flie-t/>

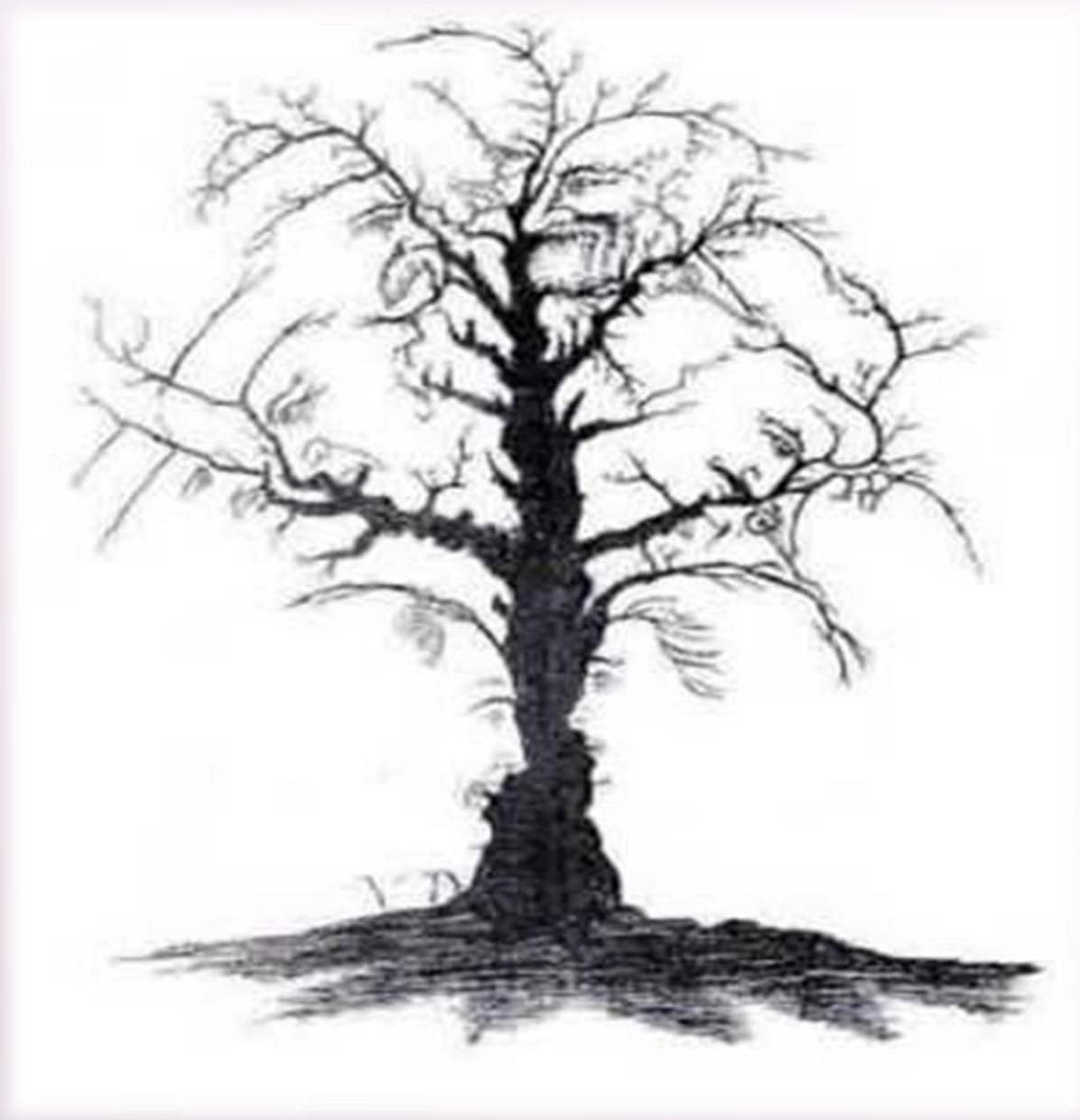
Wie baue ich meine Ressourcen aus?

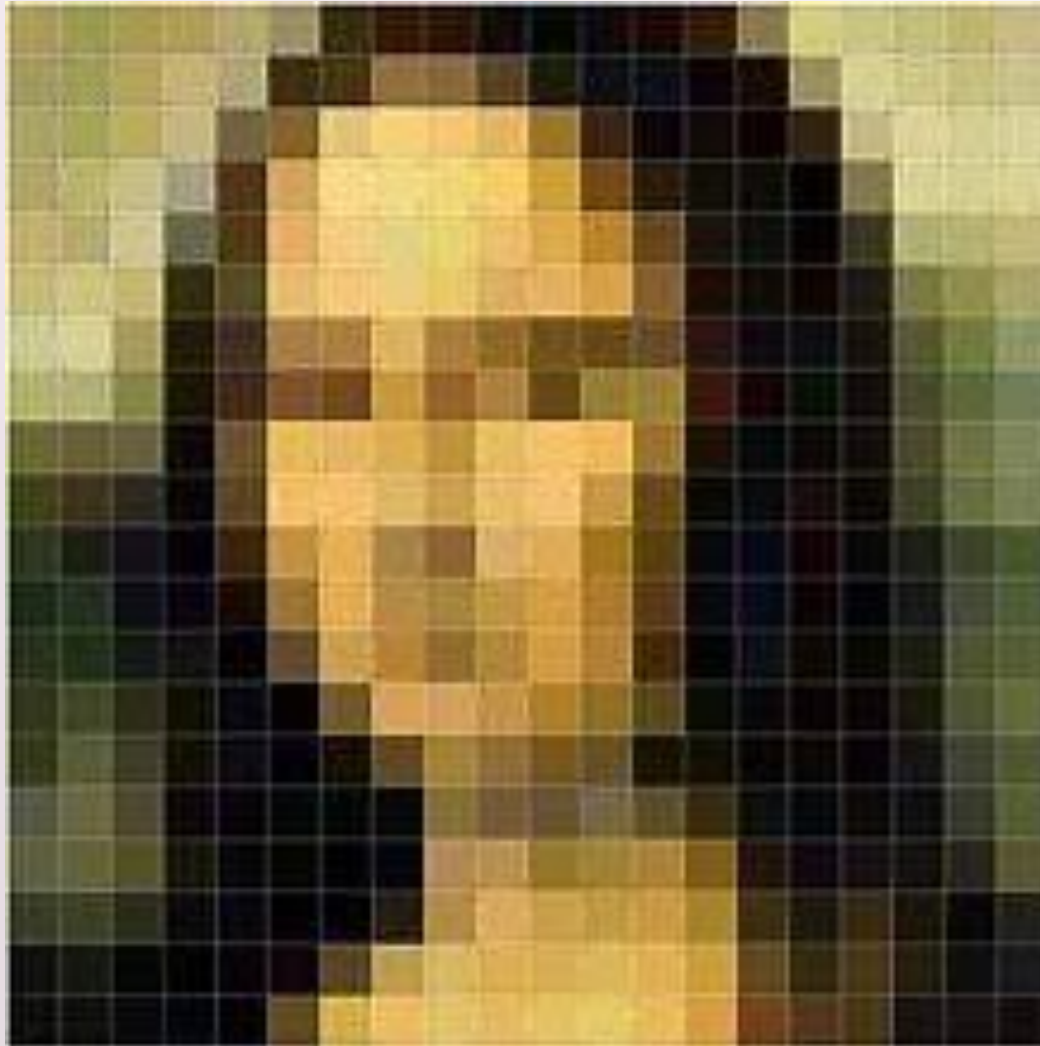


Mentales Training

Techniken:

- Meditation **M**
- Imagination **I**
- Autosuggestion **A**





Bildquelle:https://www.connox.at/kategorien/accessoires/dekoration/grafiken/mona-lisa-pixel-ixxi.html?itm=158704&p=100886&pcr=PI&gclid=Cj0KCQjwho-IBhC_ARIsAMpgMofV9h2ffWefdqbVpayfqRBO83hjL_x10MooEDgGT3dfxtlu74XOCAAaApJ3EALw_wcB



**„Unsere Welt ist ein Ort voller Zustände und
diese Zustände können geändert werden,
indem wir unseren eigenen (Bewusstseins-)
Zustand ändern.“**

aus: Mantegna, Fabio & Locker, Elmer O. jr., Du bist der Weg – Die Wahrheit und das Leben, 2023

PETRAHERZOG

DANKE

FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT
&
DEINE WERTVOLLE ZEIT