



ONLINE-Seminar

Mental stark: Resilienz im Kfz-Alltag

Herausforderungen im KFZ-Betrieb:

- Hoher Zeitdruck
- Komplexe Kundenanforderungen
- Technische Problemlösungen
- Emotionale Belastungen

Was Sie erwartet:

Mentale Strategien

- Effektives Stressmanagement, Tools, die im Alltag helfen, wieder zu entspannen
- Emotionale Belastbarkeit stärken

Praktische Inhalte

- Achtsamkeitstraining, Lernen Sie den Geist zu beruhigen
- Mentale Klarheit entwickeln

Sie lernen einige **spezifischen Methoden und Techniken**, wie Sie:

- negative Gedankenspiralen durchbrechen, fokussiert und präsent bleiben
- Ihre mentale Energie gezielt lenken

Ihr Nutzen:

- Mehr innere Ruhe, Bessere Leistungsfähigkeit, Souveränität in Stresssituationen

Termin: am **Freitag, 11.04.2025** oder **Mittwoch 07.05.2025**, jeweils **17 - 19 Uhr**

Online: Über PC/Tablet

Referent: Michael Rogers (www.kraftinselcoaching.de)
 Wirtschaftspsychologe, Mental Coach
 Spezialist für Mental Health & Persönlichkeitsentwicklung

Seminargebühr: *Teilnehmer eines Mitgliedsbetriebes 39,00 €*
Nichtmitglieder 89,00 €
jeweils zzgl. MwSt.

Anmeldungen bitte durch E-Mail an **webinar@kzf-mfr.com**

Den Link zum erhalten Sie 1-2 Tage zuvor per E-Mail.

Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen.

Am Webinar nehmen teil:

Name/n, Vorname/n, E-Mail-Adresse

_____ / _____ / _____

_____ / _____ / _____

Firmenstempel, Unterschrift

Teilnahmebedingungen: Der Veranstalter behält sich vor, bei zu geringen Anmeldezahlen und anderen wichtigen Fällen, die Veranstaltung - auch kurzfristig - abzusagen. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Angemeldete Teilnehmer können bis spätestens 7 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenlos zurücktreten. Bei Rücktritt nach dieser Frist fallen 50% der Teilnehmergebühren, bei Rücktritt am Tage der Veranstaltung oder bei Nichtteilnahme ohne Rücktritt fallen die vollen Teilnehmergebühren an.

Mit der Anmeldung zum Seminar erklärt sich der/die Teilnehmer/in damit einverstanden, dass seine/ihre Daten bis auf Widerruf in unserer EDV gespeichert werden. Ihre Betroffenenrechte sowie sonstige Informationen zum Datenschutz gem. Art. 13 DSGVO finden Sie unter <https://kzf-mfr.com/hp4172/Informationspflichten-gem-DSGVO.htm>

