

## DIE EIGENE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Die Herausforderungen unserer globalisierten und zunehmend digitalisierten Welt sowie eine fehlende Balance im menschlichen Miteinander steigern bei manchen Menschen emotionalen Stress.

Durch äußere Einflüsse lassen wir uns vom Wesentlichen ablenken.

Manchmal missachten wir unsere ureigenen Bedürfnisse. Kann es sein, dass wir den richtigen Zeitpunkt verpassen, Grenzen zu setzen?

Wir brauchen Übung für geistige Stärke, Mut, Reflexion und angemessene Kommunikation.

Die Stärkung Ihrer mentalen Resilienz liegt in Ihrer Hand.

S. Hain, Dipl.-Ing. und J. Malzacher, PH.D. bieten

unterhaltsame Praxis Szenarien, Entspannung und alle Sinnen - Übungen für den unmittelbaren praktischen Umgang mit emotionalem Stress.



## SELBSTBEWUSST GEGEN STRESS



IPC® Consultant  
Judi Malzacher, PH.D.

Fotokünstler  
Siegfried Hain, Dipl.-Ing.

## FASZINATION - NATURFOTOGRAFIE



Naturfotografie ist nicht nur Kunstwerk, sondern ein bedeutsames Sinnenerlebnis. Mit seinen Bildern begeistert Siegfried Hain die Zuschauer und zeigt, wie Natur und Musik zur Entspannung beitragen können. Judi Malzacher präsentiert wertvolle Übungen für den Umgang mit emotionalem Stress im Arbeitsalltag.

In Praxisszenarien demonstrieren beide wie man mit gewaltfreier Kommunikation die Bedürfnisse des anderen wertschätzen kann.

Teilnehmer berichten

„ Positiv überrascht“

„ Sehr schöne Weiterbildung“

„ Empfehlenswerte Lernvorträge“



## ENTSPANNUNG DURCH SANFTE MUSIK



„MUSIK IN IHRER SCHÖNSTEN FORM IST DIE SPRACHE DER LIEBE, DIE ALLES HEILEN KANN.“  
Richard Wagner



Inhalte von zwei aufeinander aufbauenden Lernvorträgen:

- Emotionaler Stress ist schlimmer als Zeitdruck
- Eigene Bedürfnisse erkennen und die des Anderen wertschätzen
- Einbeziehen der Teilnehmer durch eine Lerngeschichte
- Praxisszenario
- Alle Sinne – Übungen
- Entspannungsmusik
- Naturfotografie
- Kennenlernen und Üben von hilfreichen Techniken für die kurzfristige Entspannung im Arbeitsalltag
- Zusammenfassung
- Feedback

## DIE HEILSAME KRAFT DER SPRACHE



In einer herzlichen Atmosphäre bringt das MaxAlive Team ihre persönliche Überzeugung in erfrischender Klarheit zum Ausdruck.

Ausgeglichenheit und Gelassenheit werden immer wichtiger, um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Auf der Reise zu uns selbst sind wir aufgerufen, beherzt Selbstachtung und Eigenverantwortung zu übernehmen und diese im Innen und Außen zu leben. (ICH-KULTUR®, J. Malzacher, Springer-Gabler, 2018).

Als Optimist können Sie das Beste erreichen, auch in schwierigen Situationen, die sich nicht vermeiden lassen.

Negative Gedanken können unsere Harmonie aus dem Gleichgewicht bringen. Aus einer positiven Haltung heraus kommunizieren wir verträglicher und können damit die allgemeine Stimmung günstig beeinflussen.