

Mental Fit: Resilienz für Beruf und Alltag

Datum:	Mittwoch, 7. Mai 2025
Teilnehmer:	Hotelverantwortliche / Hoteldirektor:innen
Zeit:	09.00 bis 17.00 Uhr
Ort:	Hotel Continental Park, Murbacherstrasse 4, 6003 Luzern
Referent/in:	<p>Daniela Burri HR- & Image-Beraterin, Betriebliche Mentorin, Breathwork Guide</p> <p>Martin Elmiger 17 Jahre ProTour Radprofi, Breathwork Guide, Coach auf und neben dem Rad</p>
Inhalt:	<p>Der Workshop beinhaltet viel Praxis & Erfahrungsaustausch als Inspiration für den Alltag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kurzer Theorieblock: Facetten und Wichtigkeit von Resilienz ▪ Erfahrungsaustausch: Mentale Gesundheit & Fitness aus 17 Jahren Spitzensport (Rennrad) ▪ Resilient in der Führung und im Umgang mit Herausforderungen ▪ Stressmanagement & Selbstwirksamkeit: Erkennen von Kraftquellen & Energieräuber, inkl. Umfeldgestaltung – (Work-) Life-Balance ▪ Praktische Tools, inkl. Anwendung diverse Atemübungen für den Alltag, Vagus-Nerv (Nervensystem regulieren), Achtsamkeit Praxis, Schlafhygiene etc.
Anforderungen:	Deutschkenntnisse, Offenheit, Führungserfahrung
Kosten	CHF 150.- pro Person (inkl. Mittagessen und Kaffeepausen)
Bemerkungen:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Anmeldung ist definitiv und muss schriftlich erfolgen ▪ Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen ▪ Es können Ersatzteilnehmer gestellt werden ▪ Bei nicht Erscheinen wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 200.- erhoben ▪ Das Mittagessen für die Teilnehmenden ist inklusive
Anmeldung:	Anmeldung
Anmeldeschluss:	30. April 2025