

Volkert Brammer • Engelswisch 52 • 23552 Lübeck

An interessierte Fach- und
Führungskräfte, Selbstständige
und Unternehmer
in Lübeck und Umgebung

Da geht noch was!

Kontakt

☎ 0451 5027894

☎ 0157 76464129

✉ info@volkertbrammer.de

www.volkertbrammer.de

Lübeck, 10. Februar 2019

*** Neu in Lübeck ***

Resilienz on Tour

Konkrete Tipps und Ideen für mehr:

- Energie,
- Widerstandskraft,
- Klarheit,
- Gelassenheit
- und Gesundheit
in Beruf und Leben.

Wie funktioniert Resilienz on Tour?

- Sie investieren 1,5 Stunden Ihrer Zeit und Aufmerksamkeit,
- Zusammen mit einer kleinen Gruppe von interessierten Menschen spazieren Sie auf ausgewählten Lübecker Wegen (und stärken ganz nebenbei Ihre Fitness).
- Ich gebe Ihnen einen konkreten Tipp aus Bereich der Resilienz (=Widerstandskraft des Menschen). Z.B. einen Tipp zur Stärkung Ihrer Selbstverantwortung oder zur besseren Akzeptanz dessen, was gerade bei Ihnen los ist im Leben.
- Mit einer Person Ihrer Wahl besprechen Sie diesen Tipp eine Zeit lang,
- nutzen weitere Fragen von mir, um den Tipp zu vertiefen
- und zum Abschluss des Treffens überlegen, was Sie davon in Beruf und Leben mitnehmen möchten.

1. Treffen: Der Energietank

Bei unseren ersten Treffen wird es um Ihren Energietank gehen. Wie, Sie kennen ihn nicht? Dann lassen Sie sich überraschen! Sie kennen ihn: Umso besser, dann lernen Sie noch mehr dazu!

Gerade an diesen trüben Wintertagen halten wir uns viel in Räumen auf, genießen die Gemütlichkeit und haben dennoch viel zu tun. Und oft haben wir den Eindruck, unsere Energie ist ständig am Limit.

So auch bei mir, als sich Müdigkeit, Schlappeheit und dann auch noch eine Erkältung ankündigte! Und neben den üblichen Gedanken wie „Ja, vielleicht war ich einfach zu viel drinnen?“, „Vielleicht fehlt ja auch Vitamin D?“ oder „Naja, es ist einfach Winter und Marmelade-Energie hat doch auch was“ fiel mir wieder ein, auf mein eigenes Energielevel zu schauen. Und auch darauf, wo meine Zeit und Aufmerksamkeit gerade hingeht.

Worum es beim Energietank genauer geht und was dies mit Resilienz zu tun hat, verrate ich Ihnen gerne am 12. März 2019.

Hier die Facts zu Resilienz on Tour:

- Treffpunkt ist mein Altstadt-Office, Engelswisch 52, Lübeck.
- Start ist 17.30 Uhr, Ende 19.00 Uhr.
- Die Route wird direkt am Termin festgelegt. Kleiden Sie sich der Witterung angemessen!
- Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen.
- Wenn Sie Lust haben, dann kommen Sie danach gerne mit auf ein Getränk!

Ihre Investition:

- Neben Ihrer Zeit ein kleiner Kostenbeitrag von 15 EURO
- Anmeldung und Bezahlung über info@volkertbrammer.de
- Wenn Sie wider Erwarten nicht kommen können, dann haben Sie bitte Verständnis dafür, dass der Betrag nicht zurückerstattet wird. Sie können Ihre Karte dann gerne an einen Kollegen oder Freund weitergeben. In diesem Fall senden Sie mir bitte eine kurze Info, wer an Ihrer Stelle kommt. Danke!

Ich freue mich auf einen anregenden Abend!