Christian Bremer

Mentale Stärke: Mit Gelassenheit zum Erfolg

Seminar H
25.03.2015, 14:00 – 17:00 Uhr

„Muss der ganze Stress eigentlich sein? - Erfolg braucht Gelassenheit!“

Im Alltag kommt es immer mal wieder zu Stress, Zeitnot oder Ärger. Eine kleine Portion davon mag ja Motivation & Co anheben, aber die Dosis macht das Gift.

Um mit Stress zukünftig besser umgehen zu können, erhalten Sie von Christian Bremer, Experte für Gelassenheit, Vortragsredner und Buchautor, zahlreiche Tipps für die Praxis.

Inhalte sind unter anderem (Auswahl):

- Wie viel Stress ist gesund? Was ist zu viel, und wie erkenne ich es?
- Warum wir oft gestresst sind, ohne es zu wollen?
- Wieso Stress ein Geschenk ist
- Warum manches den einen stresst – und andere „cool“ bleiben können
- Wie Stress vorzubeugen ist
- Womit Stress reduziert werden kann, wenn er da ist
- Tipps & Tricks, um die Techniken und Ideen zukünftig anwenden zu können

---

Christian Bremer, Bremer sorgt als Experte für Mentale Stärke, Vortragsredner und Buchautor seit mehr als 20 Jahren mit seinen Vorträgen, Coachings und Seminaren für mehr Gelassenheit. Seine Angebote tragen nachweislich zur Reduzierung von Stress, Ärger und Burnout bei. Als Unternehmer und ehemaliger Leistungssportler weiß er, dass Erfolg Gelassenheit braucht. Christian Bremer unterstützt Unternehmer und Führungskräfte mit seinem professionellen Mix aus Erfahrung, Praxiswissen und Humor. Dabei gibt er praxistaugliche Tipps für mehr aktive Gelassenheit im Berufs- und Privatleben sowie zur langfristigen Leistungsfähigkeit.

Christian Bremer
Kaiserswerther Straße 115, 40880 Ratingen bei Düsseldorf
Tel.: 02102-420962, E-Mail: cb@christian-bremer.de
Internet: www.christian-bremer.de