

# Bewusster Umgang mit sich selbst



## STRESSMANAGEMENT

Innere Unabhängigkeit, Selbstverantwortung und erfolgreiches Bestehen in einer Welt des ständigen Wandels bedeutet wahre Selbstkompetenz. Basis für das Erlangen dieser Selbstkompetenz ist der Prozess der bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst. Um die eigene Person ganzheitlich wahrzunehmen ist die Auseinandersetzung mit den Fragen *Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?* unerlässlich. Ziel ist, fortan seinen Weg selbst-bewusst sowie selbst-gerecht zu bestimmen. - Frei werden für sich selbst!



**comforce ag**  
Chliarniweg 5  
CH-6403 Küssnacht am Rigi

E-Mail [info@comforce-ctc.com](mailto:info@comforce-ctc.com)

## Trainingschwerpunkte

- Bewusste Selbstwahrnehmung als Voraussetzung für den besseren Umgang mit sich selbst und anderen.
- Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch ein bewussteres Energiemanagement
- Wirkungsvollere Ausstrahlung auf die Mitwelt durch echte Souveränität
- Lösung der gestellten Aufgaben mit erhöhter geistiger Flexibilität und Konzentration
- Anforderung und Funktion durch ein verstärktes Selbstvertrauen effizienter erfüllen.

## Trainingsaspekte



## Zielgruppen

Alle Menschen die sich für ein bewusstes und stressfreies Leben entscheiden.

## Trainingsdaten

Das Training dauert zweimal zwei Tage, die im Intervall von einem halben Jahr stattfinden. Die Termine finden Sie auf unserer Website [www.comforce-ctc.com](http://www.comforce-ctc.com) unter der Rubrik „Trainingsdaten“.

Comforce entwickelt für Grossunternehmen und KMU auch massgeschneiderte Konzepte und Trainings. Gerne stehen wir für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

## Investitionen

Sie investieren pro Trainingseinheit (2 Tage en bloc) CHF 1'850.- pro Person inkl. Unterlagen, Übernachtung und Verpflegung (ohne alkoholische Getränke), *zuzüglich gesetzliche MwSt.*