

Atemsession (50min)

19 Euro/Person

Atmen ist die Basis für beinahe alles. Seinen Atem zu regulieren, seinem Rhythmus zu folgen, fördert die Gesundheit und die mentale Stärke. Erlernen wir diese besondere Atemtechnik in unseren Alltag zu integrieren und dabei Verbundenheit mit uns selbst zu erfahren.

Einheit Mentaltraining (50min)

59 Euro/Person

Perspektiven-Check, Techniken aus dem Mentaltraining für mehr Gelassenheit, weniger Stress und Negativität, mehr Erfolg und eine ausgeglichene Lebensführung und mentale Stärke.

Mentaltraining für Kinder (50min)

29 Euro/Person

Die eigene Persönlichkeit zu stärken, kann nicht früh genug beginnen. Als Lehrer ist mir das ein besonderes Anliegen, weshalb ich dieses Training speziell für Kinder angepasst habe. Auch hier geht es in erster Linie um das Entdecken der eigenen Potentiale, aber auch den Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten. Darüberhinaus erlernen die Kinder wertvolle Techniken zur Selbstregulierung.

Mentale Gesundheit im Berufsalltag – Workshop für Firmen

Preis auf Anfrage

Das Wissen um mentale Techniken schafft Mehrwert. Gerade auch in einem unternehmerischen Umfeld. Achtsam zu handeln, Stress zu minimieren, sowie den Sinn und Zweck im eigenen Tun zu suchen, ist nicht nur für Führungskräfte, sondern für die gesamte Belegschaft relevant. Das stärkt nicht nur den Einzelnen, sondern vor allen Dingen auch das Gemeinschaftsgefühl. Kernbereiche dieses, speziell für Firmen entwickelten Workshops sind Selbstregulierung, Steuerung der Aufmerksamkeit und Entspannung.

Der Teamcheck – Für mehr Power und Balance im Team

Preis auf Anfrage

Dynamisch-analytische Teamentwicklung

Mit systemischen Zugängen und auf spielerische Weise leuchten wir in diesem Workshop Dynamiken und Rollen im Team. Auf diese Weise können wir Vorhandenes stärken und positive Veränderungen in Gang bringen. Einen ganzen Nachmittag lang, für und mit dem Team. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Teamentwicklung in entspannter Atmosphäre bessere Ergebnisse erzielt. Reflexion und spielerisch gemeinsam wachsen, das sind die Ziele. Darüberhinaus geht es auch hier um Verbundenheit, und darum die Kraft der Gemeinschaft zu spüren, Kreativität zu fördern und gleichzeitig die eigene Rolle im Team zu stärken.

**Peter Sorko, Kleegraben 57,
8262 Ilz, +43 650 90 45 690**

**kontakt@
petersorko.at**

**www.
petersorko.at**

Disclaimer / Rechtliches

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass die angebotenen Leistungen nicht die Dienste eines Arztes oder Psychologen bzw. Psychotherapeuten ersetzt. Behandlungen von Krankheiten und deren Symptomen sind in Österreich ausschließlich Ärzten vorbehalten. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich daher bitte an einen Arzt oder Psychologen bzw. Psychotherapeuten. Meine Tätigkeit als Mentaltrainer unterscheidet sich grundlegend von der Tätigkeit eines Arztes, oder bzw. Psychotherapeuten, indem keinerlei Diagnosen gestellt, oder Heilungsversprechen abgegeben werden. Sollten Sie zur Zeit in medizinischer oder psychologischer Behandlung sein, so unterbrechen Sie diese auf keinen Fall ohne vorheriger Besprechung mit Ihrem Arzt oder Psychologen. Die Arbeit als Mentaltrainer kann sowohl mit Gruppen als auch mit Einzelpersonen durchgeführt werden. Schwerpunkte des Mentaltrainings umfassen einerseits die Vermittlung von Wissensinhalten (Unterricht, Schulungen, Seminare, Workshops etc.), andererseits aber auch die Durchführung von Meditationen, Entspannungstechniken zur Herbeiführung von Balance und Ausgeglichenheit. Alle Angebote können sowohl als Gruppe, als auch als Einzelunterricht durchgeführt werden. Dabei sind nachfolgende Grundsätze zu beachten: Ausschluss jeder an einem Befähigungsnachweis gebundenen Tätigkeit. und/oder: Ausschluss jeder den Ärzten, Gesundheitsberufen oder reglementierten Gewerben vorbehaltenen Tätigkeiten.