



Gesellschaft für
Politische Bildung e.V.

Webinar:

Gelassen und sicher in der Krise: TrophoTraining® - Resilienz trainierbar gemacht

am Di., 26.05.2020, Mi., 27.05.2020
und Mi., 03.06.2020, 16.00 bis 18.00 Uhr (W2206)

In Krisen und unter Druck ist eine Fähigkeit gefragt: gelassen und ruhig zu bleiben, um konzentriert die wichtigen Schritte einleiten zu können. Dazu verhilft TrophoTraining®. Es unterscheidet sich von anderen Methoden – neben der kurzen Übungszeit – durch seinen Doppel-Effekt: einerseits der wissenschaftlich nachgewiesene Langzeiteffekt auf das Gesamt-Stresslevel – und andererseits der Soforteffekt, der es ermöglicht, sich selbst noch unmittelbar vor einer Stress-Situation in den Zustand konzentrierter Gelassenheit und Leistungsfähigkeit zu versetzen. So bleiben Sie beispielsweise in Verhandlungen ruhig und gelassen und setzen Ihre Ziele durch.

Als Mentaltraining ist TrophoTraining® ein praktisches Werkzeug, um Resilienz zu trainieren. Es ermöglicht einen zielführenden Umgang auch mit anspruchsvollen und belastenden Situationen und fördert so mentale Stärke und Konzentration.

Der Referent:

Lorenz Wohanka, Dipl.-Psychologe aus Würzburg, ist Experte für Kognitionstraining in Führungskontexten. Für die Akademie Frankenwarte bietet er seit mehreren Jahren die Seminarreihe an: Führen mit „Hirn und Herz“ // www.bohlig-balance.com

Anmeldung:

Auf unserer Homepage [https://www.frankenwarte.de/veranstaltungen/index.html?ev\[id\]=33](https://www.frankenwarte.de/veranstaltungen/index.html?ev[id]=33) können Sie sich bis zum 22.05.2020 anmelden. Die Teilnehmendenzahl ist auf 18 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr:

Nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung bitten wir um Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von 200,00 Euro auf folgendes Konto bei der Sparkasse Mainfranken: IBAN DE85 7905 0000 0000 0611 76 / BIC BYLADEM1SWU.

Vorbereitung:

Nach Eingang der Teilnahmegebühr erhalten Sie im Laufe des 26.05.2020 per Mail die Zugangsdaten (Meeting-ID und Passwort) zum Webinar, das im Rahmen eines ZOOM-Meetings stattfindet.

Technische Voraussetzungen / Datenschutzhinweis

Für die Teilnahme am Webinar benötigen Sie einen Browserzugang, ein Mikrofon sowie eine Kamera. Sie können Ihren PC, Laptop, Tablet oder das Smartphone benutzen. Eine Verpflichtung, Audio- und Webcam-Verbindung und Chatfunktion zu nutzen, besteht nicht.

Die Akademie Frankenwarte nutzt für das Webinar-Angebot die leistungsfähige Software der US-Firma [Zoom](https://zoom.us), deren technische Infrastruktur auf US-Servern hinterlegt ist. Wir selbst legen im Zoom-System keine Daten von Webinar-Teilnehmenden an.

Zur Vorbereitung des Webinars bieten wir ab 15.30 Uhr einen Technik-Check in unserem Webinar-Raum an. Die Software Zoom ist ohne Registrierung nutzbar und installiert sich vor Beginn des Webinars nach wenigen Klicks auf Ihrem Endgerät. Wir empfehlen, vor Webinarbeginn über <https://www.zoom.us/download> den Client für Ihren Webbrowser zu installieren oder die App über die gängigen Stores herunterzuladen und einzurichten.



Gesellschaft für
Politische Bildung e.V.