



## Mental stark werden und bleiben

**Wie wir mit Erfolg, Misserfolg oder Schwierigkeiten umgehen, hängt stark von unserer mentalen Haltung ab. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Gedanken bewusst lenken und mit dem «WowPrinzip» optimal Richtung Erfolg steuern.**

### Inhalte

- Selbststeuerung und Haltung
- Sinnvoller Einsatz von Energien
- Gebrauchsanweisungen für das Gehirn
- «WowPrinzip» von Manfred Gehr-Huber
- Vermittlung von Grundlagenwissen

### Referent

Manfred Gehr-Huber, Mental-und Motivationstrainer,  
Experte für Selbststeuerung, Mathematikdozent, Lernberater

### Termine und Ort

Freitag, 18. Februar 2022, 08:30 – 12:00 Uhr  
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

### Kosten

CHF 150.–  
Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. [www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

### Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

### Zur Anmeldung

