



Schwierige Zeiten? – Bleiben Sie innerlich stark! mit Sebastian Purps-Pardigol



Die Vorgesetzte macht Druck. Der Arbeitskollege oder Kunde nörgelt. Und auch das berufliche Umfeld sorgt für Herausforderungen, denn die Firma befindet sich in einer kräftezehrenden Reorganisation. Planlosigkeit und Zukunftsängste sind aktuell mehr denn je an der Tagesordnung – und das nicht nur im beruflichen Kontext.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Finden Sie sich wieder?

Zuerst einmal: Sie sind nicht allein und das, was da in Ihrem Kopf vorgeht, ist menschlich. In solchen Situationen nicht mehr die – in den eigenen Augen – beste Version seines Selbst zu sein, ist normal, so Sebastian Purps-Pardigol. In unserem Webinar erklärt er Ihnen, was in diesen Momenten in Ihrem Gehirn geschieht und zeigt Ihnen folgend praxisnah auf, wie Sie mit diesen herausfordernden Situationen gelassener umgehen können. Der Autor des Buches *Leben mit Hirn* fasst sein Wissen um die drei wichtigsten Zentren des Gehirns leicht verständlich zusammen. Sein Ziel: Sie sollen verstehen, was Stress mit uns macht. Um genau dann bewusst eingreifen zu können.

Webinar anschauen



Im Webinar erleben Sie:

- Wie Sie sich schnell mental stabilisieren und Ihr Gehirn beruhigen
- Wie Sie in unerwarteten Momenten des Alltags besser die Kontrolle behalten
- Wie Sie bestmöglichen Zugriff auf bestehende kognitiven Leistungen und bisher ungenutzte Potenziale nehmen
- Wie Sie die Bereiche des Gehirns aktivieren, die für Glücksempfinden, Zufriedenheit und Resilienz verantwortlich sind



Sebastian Purps-Pardigol sucht schon lange nach den versteckten Muster des Gelingens in zwischenmenschlichen Beziehungen. Er ist zertifizierter Coach und Facilitator (NLP Master, Systemischer Coach, Hypno-Coach, Systemische Aufstellungsarbeit und Organisationsentwicklung) und publiziert zu den Themen Hirnforschung, Digitalisierung, Führung, Kulturwandel und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Bücher *Führen mit Hirn*, *Digitalisieren mit Hirn* und *Leben mit Hirn* sind Bestseller. Für sein letztes Buch erhielt er den getAbstract International Book Award Readers' Choice.