

# MENTAL VITAL

## Das Resilienztraining mit Erlebnisfaktor

Präsentiert von **Karima Stockmann**

zert. Stressmanagement-Trainerin, Singer-Song-Speakerin, Bestsellerautorin

**erlebe Wigner! Zirndorf**

"Mit ihrer erfrischenden Art holt die Lebensfreude-Stifterin das Publikum ab. Ihr kleinster Personal-Trainer der Welt schafft es, die Zuhörer auch nachhaltig zu fokussieren."

Eberhard Wigner



**SKD BKK**

"Mitreißend, einfühlsam und immer charmant-witzig: Karima Stockmann versteht es, trockene Gesundheitstheorie alltagstauglich und greifbar für uns alle aufzubereiten."

Stefan Schlee

### Die Lebensfreude-Stifterin adressiert den Zeitgeist dynamischer Unternehmen

Mit den Keynotes, Workshops und Führungskräfte trainings von Karima Stockmann begegnen Unternehmen den aktuellen, mental herausfordernden Zeiten nicht nur mit "betrieblicher Gesundheitsförderung", sondern mit Zuversicht und neuer Lebensfreude.

Seit 2007 unterstützt die Resilienz-Expertin Menschen dabei, neue Kraft und Motivation zu tanken. Dank einer ansteckenden Prise Humor, authentischen Lebensgeschichten und selbstkomponierten Songs trifft hier geballtes Fachwissen auf Herzlichkeit und Entertainment.

# NEUE HERAUSFORDERUNGEN, NEUE MASSNAHMEN

"Geben Sie Ihren Mitarbeitenden in Zeiten digitaler Informationsfluten die Chance, sich ganzheitlich und fokussiert auf das auszurichten, was sie stärkt – körperlich, mental, seelisch. Ich begleite Sie dabei!"

Karima Stockmann



## Maßgeschneidertes Konzept oder erfolgserprobter Resilienz-Workshop? Sie entscheiden! Vorschau Themenbausteine:

### Stressmanagement und Resilienz

- Achtsamkeit – die Abkürzung zur Lebensfreude
- Keep cool – Schnelle Hilfe in Stresssituationen
- Multitasking – die Magie der richtigen Prioritäten
- Tipps und Tricks für mehr Selbstbestimmtheit
- Entspannungsmomente – alltags- und jobtauglich
- Glücksroutinen – mehr Zufriedenheit und Energie

### Krisenmanagement

- Veränderungsprozesse selbstwirksam meistern
- Umgang mit negativen Gefühlen, Sorgenkino und körperlichen Stressreaktionen
- Chancen einer Krise sichtbar machen
- Zurück zu innerer Stärke und Ruhe
- Mutmacher für jeden Tag
- Nachtruhe dank Schäfchenzählen 2.0

### Interaktivität und Entertainment

- Live Gitarrenmusik mit Gesang (berührender Deutsch-Pop)
- Handarbeit to go - Resilienzfaktor Kreativität
- Kraftquelle Natur - Achtsamkeitstraining im Freien
- Gehirnjogging mit Gute-Laune-Garantie
- Bewegte und/oder meditative Pausen

# KEYNOTES / WORKSHOPS

---

## KEYNOTES

- 1) Lebenspfad statt Hamsterrad: entschleunigt, gelassen, happy
- 2) Die Alchemie des Glücks: Herausforderungen in Stärken wandeln
- 3) Motiviert gewinnt: Selbstbestimmung als Motivationsquelle

## TEAM-WORKSHOP

(90 Min / Halbttag / Ganzttag / 2 Tage / 3 Tage)

Mental vital:

5 Schlüssel für mehr Zuversicht und Lebensfreude

## FÜHRUNGSKRÄFTE-TRAINING

(monatliche Einheiten, Video-/Audio-Impulse, 1:1 Coaching)

ABZ-Masterclass:

Die 3 Säulen erfolgreicher Stresskompetenz



*"Karima ist ein totaler Sonnenschein und Herzmensch. Ihre Vorträge und Impulse hinterlassen einfach ein wohliges Gefühl. Hier überzeugt Fachwissen gepaart mit einer sehr angenehmen Art!"*

*Beate P.*



**BESONDERS  
BELIEBT**

## Inhalte

- Kurzweiliger Informationsteil mit spannenden Hintergrundinfos
- Selbsterfahrungsübungen und Live-Musik
- Nachhaltige Tages-/Wochen-Aufgaben
- Themenvielfalt (siehe Bausteine) unter Berücksichtigung aktueller Begebenheiten, Stressoren und Ressourcen

## Optionale Möglichkeiten

- Vortrag oder Live-Webinar als Kick-Off für mehrtägige Trainings
- Kursbegleitende Arbeitsmaterialien
- E-Mail-Support zur Beantwortung individueller Fragen
- Videokurs
- Unterstützung bei Mitarbeiterbefragungen

## Konditionen

Wir erstellen Ihnen je nach gewünschten Maßnahmen ein individuelles Angebot. Anfragen bitte an: [office@lebensfreude-heute.de](mailto:office@lebensfreude-heute.de)

# INFORMATIONEN ZUR REFERENTIN KARIMA STOCKMANN

---



Ob als unterhaltsamer Keynote, interaktiver Onlinekurs, mehrtägiges Firmentraining oder Mitmachbuch – Karima Stockmanns Lebensmission lautet stets: Die Welt ein Stückchen „lebensfreudiger“ machen und die Menschen zu einem bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele motivieren.

Durch zwei Schicksalsschläge hat sie selbst früh gelernt, Herausforderungen in Chancen zu verwandeln. Als etablierte Expertin vermittelt die zertifizierte Stressmanagement-Trainerin auf pragmatische und zugleich charmante Art und Weise, wie sich Resilienz, Achtsamkeit und Motivation im Alltag steigern lassen.

Ihre Bücher begleiten bereits Tausende von Menschen auf diesem Weg und zeigen auf, was möglich ist, wenn neue Erfolgs- und Wohlfühlrituale in das Leben integriert werden.

Mehr Infos unter: [www.karima-stockmann.info](http://www.karima-stockmann.info)

## Jetzt Kontakt aufnehmen!

Für Anfragen und weitere  
Informationen freut sich  
Frau Dana Berg,  
Assistentin der Geschäftsführung,  
auf Ihre E-Mail oder Ihren Anruf.  
[office@lebensfreude-heute.de](mailto:office@lebensfreude-heute.de)  
+49 (0) 89 745678 71



## ZUFRIEDENE KUNDEN:

Hugendubel.de  
Das Lesen ist schön!



e-on



GROH

LANDESAMT FÜR  
DIGITALISIERUNG,  
BREITBAND UND  
VERMESSUNG



HEWI

