

## TrophoTraining® Soforthilfe-Kurs kostenlos – modernes Mentaltraining für mehr Gelassenheit und mentale Stärke in der Krise

### Was ist TrophoTraining®?

TrophoTraining® ist ein kognitives Training zur aktiven Stressbewältigung und führt zu Ausgeglichenheit, Kurzregeneration und Konzentration. Es gibt eine ausführliche Variante, die erfordert 3 x täglich eine Minute zu trainieren. Darüber hinaus gibt es eine „Krisen-Kurzform“ des Trainings.

- Sie lernen sich, wann immer es notwendig und wohltuend ist, Zeit für sich und 3 kognitive Übungsschritte zu nehmen und werden spürbar mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Situationen wahrnehmen.
- Ihre Leistungsfähigkeit steigt, weil die kognitiven Übungen Ihnen helfen, in jeder Stresssituation Abstand zu allem und jedem zu gewinnen.
- Sie schalten kurz aktiv ab, kommen zu sich und gehen danach gestärkt an die nächste Aufgabe heran.
- Wirkhintergrund ist die moderne Neurowissenschaft und Hirnforschung: wir wissen, dass Gedanken und Vorstellungen stark unser Frontalhirn beeinflussen. Indem Sie lernen trophotrope Reaktionen anzubahnen, erzielen Sie einen Zustand, in dem das innere System des Körpers auf Stärkung und Regeneration eingestellt ist. Ein Zustand, den wir für gewöhnlich nur im Schlaf, bei Meditation oder Achtsamkeitstraining erfahren.

### Was tun Sie in der TrophoTraining®-Krisen-Kurzform?

Sie erlernen die Anwendung dieses Mentalprogramms in einer Kurzform für die Krise. Es arbeitet über logische und rational verständliche Tatsachen, auf die Sie sich kurz konzentrieren. Deswegen führt es sicher zu Abstand und Stressreduktion. Sie können TrophoTraining® zu jeder Zeit und an jedem Ort eigenständig und unbemerkt von anderen durchführen und es passt mit wenigen Sekunden Aufwand sehr gut in jeden Alltag.

### Warum lohnt sich TrophoTraining®?

- Weil es Stress dort begegnet, wo er entsteht: im Kopf.
- Weil es sicher, logisch und kurz ist.
- Weil es leicht erlernt wird



## **Inhaltlicher Ablauf eines Kurses**

Ein Soforthilfe-Kurs umfasst insgesamt 75 Minuten live Online Seminar mit unseren Trainern/Trainerinnen. Im Kurs werden die Teilnehmer\*innen in das TrophoTraining® eingeführt und erlernen die Technik in einer Kurzfassung praktisch anzuwenden.

Damit erhalten Sie eine sehr gute Methode, um aktiv die Krise anzugehen und zu bewältigen und sich die nötige Gelassenheit und mentale Stärke zu gewinnen.

## **Organisation**

Die Kurse finden online und kostenfrei statt. Sie melden sich direkt beim Veranstalter, der DGTP eV unter [www.dgtpev.de](http://www.dgtpev.de) an und erhalten eine Zugangsemail mit entsprechenden Zugangsdaten.

## **Referenten/Trainer**

Die Referenten des TrophoTraining®-Instituts sind erfahrene Diplompsychologen, Ärzte oder Pädagogen und nach § 20 zertifizierte Kursleiter sowie weitere Kursleiter, die nicht im Gesundheitswesen tätig sind.

Alle verfügen über eine Weiterbildung in dieser Kognitions- und Mentaltechnik und langjährige fundierte Expertise.

Anmeldung unter:

[www.dgtpev.de](http://www.dgtpev.de)

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.arbeitsgesundheit.com](http://www.arbeitsgesundheit.com) unter Aktuelles oder auf [www.trophotraining.de](http://www.trophotraining.de)

Bei Fragen bitte Email an [post@arbeitsgesundheit.com](mailto:post@arbeitsgesundheit.com)