

## Mentale Stärke zur Vermeidung von Burn Out

Axel Mitterer zeigte wie sich mentale Methoden im Alltag einbauen lassen

Auf sehr anschauliche Weise begeisterte Axel Mitterer seine Zuhörer beim WIFI-Impulsvortrag zum Thema „Mental Health“ in der Bezirksstelle Krems. Der dipl. Mental Coach aus Innsbruck gab hilfreiche Tipps zur Stärkung der mentalen Kraft um allen Herausforderungen noch aktiver und mit mehr Begeisterung zu begegnen. „Nutzen Sie Ihr Potential und Ihre Fähigkeiten in optimaler Art und Weise. Damit steigern Sie Ihre Lebensqualität und erhöhen Ihre Zufriedenheit. Es steckt in Ihnen. Lassen Sie es zu.“ – so die Kernaussage für Unternehmer und Mitarbeiter gleichermaßen.



*Bezirksstelle Krems*

V.l. JW-Bezirksvorsitzender Stefan Seif , Mariella Köck-Weissmann, Mental Coach Axel Mitterer, Bezirksstellenleiter Herbert Aumüller, Maria Mandl, Bezirksstellenobmann Gottfried Wieland

17.3.2014 *Bezirksstelle Krems*