

Keynote Speaker zu Resilienz in Zeiten des Wandels, mentale Gesundheit & Philosophie

Ben Aldridge

Ben Aldridge ist Bestsellerautor und Keynote Speaker zum Thema Resilienz. Er unterstützt Teams dabei, mental stark, anpassungsfähig und ausgeglichen zu bleiben, wenn es einmal schwierig wird. Veränderungen sind unvermeidlich. Turbulenzen, Unsicherheit und Druck werden nicht verschwinden … aber wie wir darauf reagieren, können wir trainieren. Ben Aldridge zeigt seinem Publikum, wie man Resilienz aufbaut, indem man bewusst und absichtlich Unbehagen sucht, bevor das Leben es für uns bestimmt. Sein Ansatz wurzelt in einer alten Praxis namens Askese: freiwilliges Aushalten von ungewohnten Situationen als Training für Herausforderungen, die wir uns nicht aussuchen können. Durch die Verbindung von antiker Philosophie, moderner Psychologie…

Themen

- Change-Management
- Extremsport / Abenteuer
- Gesellschaft
- Humor / Unterhaltung
- Krisenmanagement
- Lifestyle / Longevity
- Motivation
- Neu bei Premium Speakers

Sprachen

- Englisch

Details & Kontaktmöglichkeiten

Telefon	+1 (704) 804 1054
E-Mail	ben.aldridge@premium-speakers.com
Short-Link	https://premium-speakers.com/?p=130193