

Workshop zur Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung - Aufbaukurs

Sechs Säulen für Zufriedenheit und Stabilität - beruflich und privat – Modul 2

Zielgruppe: Offen für alle

Ziel: Viele gehen im Alltag anspruchsvollen Aufgaben nach und möchten lernen, Ziele leichter zu erreichen und dabei fit und ausgeglichen zu bleiben. Fragen Sie sich auch manchmal, wie das erreicht werden kann? Das Ziel dieses Workshops zur Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung ist es, zu üben, wie mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, Belastbarkeit und Energie nachhaltig in das Leben jedes einzelnen integriert werden können.

Der Alltag bringt für jeden von uns eine Reihe von Problemen mit sich, die vermeidbar und lösbar sind, wenn wir geeignete Strategien zur Hand haben. Leider tappen wir immer wieder in die gleiche Falle - in unsere alten Gewohnheiten. Erkennen Sie das geeignete Handwerkszeug für sich und die Säulen tragen dann zur erdbebensicheren Stabilität der Lebensbereiche bei.

Workshop-Inhalte:

- das eigene Verhalten reflektieren
- die Selbstmotivation stärken
- Selbstcoaching im Alltag
- die eigenen Stärken entdecken und entwickeln
- ab sofort verhalte ich mich lösungsorientiert und gewaltfrei
- neue Verhaltensweisen integrieren
- eine Zukunftsvision entwickeln

Dauer: 2 Tage, Beginn Samstag um 10 Uhr, Ende Sonntag um 16 Uhr

Termin: auf Anfrage

Ort: Stuttgart oder andere

Gebühren: € 250,- zzgl. gesetzliche Mehrwertsteuer (€ 42,75)

Teilnehmer: 7 - 16 Teilnehmer

Anfrage: work-life-design, Telefon: 0711 - 47 92 814 oder

E-mail: work-life-design@work-life-design.de