…und dieses Jahr wird alles anders
Gelassener Ziele erreichen

Sie möchten dieses Jahr beruflich oder privat so richtig durchstarten, Ihren Zielen einen großen Schritt näher kommen oder diese vielleicht sogar erreichen? Dem Stress keine Chance mehr geben und die ideale Work-Life-Balance für Ihr Leben zu entdecken? Wir erarbeiten gemeinsam einen individuellen Fahrplan, mit dem Sie entspannt und gelassen Ihr Ziel für dieses Jahr erreichen.

Der Workshop richtet sich an Frauen, die in Ihrem Leben unmittelbar etwas verändern möchten und stressfrei Ihre Ziele erreichen wollen. Frauen, die sich und Ihre Bedürfnisse wieder an die erste Stelle setzen – für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

Inhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Ziele finden und Prioritäten setzen
- Visualisierung von Zielen und Festlegung von ersten Schritten
- Stärken ausbauen und Werte definieren
- Formulierung von Zielen
- Schwächen und Blockaden erkennen, Hindernisse überwinden

Referentin:

Cornelia Möcke, Mental-Coach, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort