

## **Lust auf eine Veränderung?**

### **Kompakt-Kurs für ein effektives Selbst-Coaching**

„Eigentlich“ ist alles gut, aber „irgendwie“ geht es nicht so richtig weiter.  
Ist Ihnen dieser Satz vertraut?

Sie haben bereits viel in Ihrem Leben erreicht, und spüren trotzdem eine gewisse Unzufriedenheit? Sie haben den Eindruck, immer mit denselben Stolpersteinen gestoppt zu werden und sich selbst im Weg zu stehen? Oder Sie möchten sich mehr Freiraum schaffen, aber irgendetwas kommt Ihnen immer dazwischen?

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Frauen in entspannter Atmosphäre Ihre individuellen Anliegen zu thematisieren und neue berufliche und persönliche Perspektiven zu entwickeln.

Sie identifizieren Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen und finden die für Sie passenden Methoden, um diese effizient für Ihr Ziel zu nutzen. Im Austausch mit Gleichgesinnten, durch Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung und einem vielseitigen Portfolio an praxistauglichen Interventionen werden Sie am Ende in der Lage sein, Ihr persönliches Ziel und den Weg dorthin klar zu benennen und erfolgreich zu gestalten.

Referentin:

Kirsten Schmiegelt, Personal- und Businesscoach, Heilpraktikerin  
(Psychotherapie), Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Es handelt sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 – 8 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

60 km ab Frankfurt