

Leichter durch den Alltag Mit dem WUHA Prinzip Begeisterung für Neues schaffen

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen.

Veränderungen begegnen uns im Alltag immer wieder. Wie wir sie erleben, ist mit unserem inneren Energiehaushalt und dem Thema Ehrlichkeit eng verbunden.

Ehrlichkeit stärkt unser Selbstbewusstsein und unser Selbstvertrauen. Dies wiederum führt dazu, dass wir Veränderungen leichter begegnen können.

Ehrlichkeit leben, Veränderungen begegnen und die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren, kann mitunter als anstrengend erlebt werden. Kritisches Hinterfragen ist hilfreich.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die weniger Stress, mehr Energie sowie Ehrlichkeit künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen und Veränderungen leichter begegnen möchten.

Im Workshop geht es darum, wie Sie Platz schaffen, Energie tanken, Begeisterung für Neues schaffen und dies wirkungsvoll in Ihrem Leben mit dem **WUHA** Prinzip einsetzen.

- Wahrheit
 - Mit Ehrlichkeit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
 - Mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Veränderungen leichter begegnen
- Umsetzung
 - 5 Punkte, die Sie ins Umsetzen bringen
 - Gewohnheiten und das 4 Stufenmodell
- Harmonie
 - Bewusstsein für Ihr ICH erleben
 - Platz & Umfeld für Harmonie schaffen
 - QOFEL (*Quelle, Ort, Freundliche Begegnung, Emotionen, Lösung*) einsetzen und Kommunikation wiederherstellen
- Achtsamkeit unterstützend für Ihr Vertrauen und Sicherheitsgefühl
 - Atmen, Lachen, Dankbarkeit und im JETZT sein als Kraftquelle einsetzen
 - Wie künstlerische Fähigkeiten Sie unterstützen, Kraft zu tanken.

Erleben Sie praktische Übungen, nehmen Sie Veränderungen direkt wahr und setzen Sie diese während und nach dem Workshop um.

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

30 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier und Stiften, Pinnwand, Moderationskoffer, bis 20 Teilnehmerinnen Stuhlkreis, ansonsten Kinobestuhlung

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Online-Veranstaltung mit 2-3 Zeitstunden