

Durchhalten und im Einklang mit meinen Bedürfnissen sein

Nicht immer geht es darum Lösungen zu finden. Wir erleben uns im Alltag häufig in Situationen, wo einfach Dinge gemacht werden müssen. Gerade, wenn Menschen unsere Hilfe brauchen. Denken wir an unsere Kinder oder die Pflege von Angehörigen. Auch ein Netzwerk kann nicht immer helfen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die wissen, dass Durchhalten manchmal die einzige Möglichkeit ist. Hier bekommen Sie die Kraft und das Mindset dafür.

Die folgenden Inhalte erwarten Sie:

- Eigene Bedürfnisse erkennen und umsetzen
- Das schlechte Gewissen besänftigen
- Kommunikationsstark zu mir selbst und zum Außen
- Übungen zum Erleben im Umgang mit mentalen Herausforderungen
- Energiequellen/Energiefresser erkennen und Wege der Umsetzung schaffen
- Möglichkeiten für unerwartete Zeit
- Entspannung und Achtsamkeit direkt erleben und Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag finden

Referentin:

Kathrin Laborda, Autorin, Teamcoach, Bewusstseinstrainerin, Hofheim

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Es gibt keine maximale Teilnehmerinnenanzahl, die Erlebnisse der Teilnehmerinnen sind wie folgt:

- 12 Teilnehmerinnen (intensives, individuelles Erlebnis)
- 20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig, vereinzelt individuell)
- mehr als 20 Teilnehmerinnen (Gruppenerlebnis ist vordergründig)

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann in Präsenz oder im Online-Format stattfinden. Eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden oder ein 3-4-stündiger Workshop oder einen interaktiven Vortrag mit 1,5 Stunden

Benötigte Technik, Stuhl-/ Tischstellung:

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

Maximale Entfernung:

200 km ab Wohnort