

## **Vom Wollen zum Tun**

### **Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

Sie wollen weniger Stress? Sich körperlich fit halten oder gesunder ernähren? Ablage und Papierkram endlich zügig erledigen? Unstimmigkeiten im Team künftig sofort ansprechen? Mental Load abgeben? In jedem Fall haben Sie sich einiges vorgenommen. Für Ihre Gesundheit und Ihren beruflichen Erfolg. Für ein zufriedenstellendes Zusammenleben und -arbeiten mit anderen. Doch manchmal fällt es Ihnen schwer, am Ball zu bleiben.

Werden Sie sich der Ursachen für Ihr Aufschieben bewusst. Zu wissen, wo das innerliche Widerstreben genau herkommt, erleichtert den nächsten Schritt. Dadurch können Freiräume im Kopf und Lebenszufriedenheit zurückerobert werden.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, mit Interesse an praxiserprobten Umsetzungshilfen und Disziplinverstärkern. So können in Zukunft schneller Dinge tatkräftig angepackt und zum erfolgreichen Abschluss gebracht werden.

Inhalte:

- Selbstreflexion – Was hält Sie davon ab, Wichtiges zu erledigen?
- Antriebsmotor – Wie bekommt Ihr Ziel mehr Zugkraft?
- Vergnügen – Wie sorgen Sie für Spaß bei Ihrer Arbeit?
- Schlüsselfaktor – Wie erhöhen Sie den Glauben an die eigene Kraft?
- Verzettlung – Wie bündeln Sie Ihre Energie auf den Moment?
- Starthilfe – Wie erleichtern Sie sich den Anfang?
- Training – Wie beflügeln Sie Ihre Willensstärke?

Referentin:

Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und  
Diplom- Kauffrau, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-8  
Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Stühle in U-Form mit freier Fläche zur Bewegung  
2 Flipcharts, 2 Moderationswände, Moderationskoffer

Maximale Entfernung

für eine Tagesveranstaltung 50 km ab Wohnort