

Krisen als Chance begreifen Hürden als Sprungbrett nutzen

Stimmt es wirklich, dass überstandene Krisen Menschen innerlich wappnen und wachsen lassen? Wie kann ich mich aus der Opferrolle in eine selbstbestimmte Rolle zurückbringen? Was ist Selbstwirksamkeit?

Kein Mensch geht durch das Leben, ohne Krisen und Tiefschlägen zu begegnen. Für Frauen stellt häufig die Doppelbelastung von Beruf und familiärer Sorgearbeit, bei der eigene Wünsche und Bedürfnisse hinten angestellt werden, ein Auslöser für Krisen dar. Trennungen, Wechseljahre, Jobverlust, Umbrüche sind oft in jeder Lebensgeschichte vorhanden. Zu hoch erscheinen oft die Ansprüche innen und außen, das Funktionieren wird vorausgesetzt.

Mit einem neuen, gelasseneren Blick auf Krisen und die Erkenntnis, dass immer auch neue Stärke und Selbsterkenntnis nach einer Krise dazukommen, lernen Sie hier, die Karten, die Ihnen in die Hand gelegt werden, bestmöglich zu spielen.

In diesem Seminar lernen Sie, dass Sie zwar ab und zu im Leben „unter Wasser gehen können“, doch immer selbst bestimmen, wann Sie zum Luftholen wieder auftauchen.

Referentin:

Britta Ellger-Lehr, NLP Master, Dipl. Gesundheits- und Mentalberaterin,
Fitnesstrainerin, Psychotherapeutin gemäß HPG, Bickenbach

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7
Zeitstunden oder einen Workshop mit 3-4 Zeitstunden.

Benötigte Technik:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

250km ab Bickenbach