

Workshop: Voll - Tanken

Inhalte:

Potenzialanalyse

- Erkennen und Entdecken Ihrer Stärken und Fähigkeiten
- Erarbeiten von konkreten Zielen und realisierbaren Umsetzungsstrategien

Selbstmanagement

- Wie führe ich mich selbst?
- Mit welchen Wertvorstellungen lebe und agiere ich?
- Wie erreiche ich meine Wünsche und Ziele?

Zeitmanagement und Organisation

- Wer sind meine „Zeiträuber“?
- Freiräume schaffen für mich selbst
- Balance zwischen Beruf- und Privatleben

Stressbewältigung

- Erkennen Sie Ihre Stressoren
- Entwickeln Sie persönliche Wege, mit Stress besser umzugehen

Partnerschaft

- Lernen Sie zu erkennen, was Ihnen wichtig ist
- Welche verschiedenen Rollen übernehmen Sie in Ihrem Alltag?
- Werden Sie „Beziehungs – Weise“

Zeit für mich

- Sie erhalten Zeit, um Ihre Gedanken „reifen“ zu lassen.
- Sie erhalten Zeit für sich, um zu entspannen.
- Sie erhalten Zeit, um sich verwöhnen zu lassen.
(Nach Wunsch werden Entspannungsmassagen angeboten.)

Individuelles Coaching

In Einzelgesprächen und in der Gruppe entwickeln Sie Klarheit und einen großen Überblick über sich selbst und Ihr Umfeld. Sie entdecken neue Perspektiven und Chancen für die Zukunft.

Teilnehmer: max. 10 Personen

Dauer: 2 ½ Tage

Preis: 270,- € zzgl. MwSt,
(Unterkunft und Verpflegung sind darin nicht enthalten)