

Gelassenheit kann man lernen!

Die äußeren Umstände, mit denen wir leben und arbeiten bestimmen unseren Alltag, lassen sich oft aber nur langsam ändern. Worauf wir selber mehr Einfluss nehmen können, ist unsere innere Haltung dazu.

Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihr Unterbewusstsein zu erreichen, um eine höhere Zufriedenheit zu erlangen:

Lernen Sie einfache Übungen kennen, die Ihnen helfen, die Kraft Ihrer Gedanken positiv einzusetzen. So finden Sie zu einer inneren Gelassenheit und Sie können leichter im Moment bleiben: bei der Arbeit genauso wie im Privaten.

Mit wenig Zeitaufwand kann es Ihnen gelingen, Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Leichtigkeit zu gestalten.

Inhalte:

- . die positive Kraft von Worten und Gedanken
- . berufliche und private Ziele erfolgreich formulieren
- . Lösungsfilm und Lösungsstrategien nach De Shazer
- . Haltungsänderung: aus Problemen Lösungen machen
- . einfache Atem- und Körperübungen, mit denen Sie im Hier und Jetzt bleiben können

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit und ohne Führungsverantwortung
Seminarumfang: 1 Tag bzw. 2 halbe Tage
Teilnehmerzahl: max. 12

Weitere Informationen über mein Angebot und mich finden Sie auf meiner Homepage: www.klassecoaching.de