



Mental aktiv

„Wie Sie über sich selbst hinauswachsen“

In einer Zeit, die noch nie so frei und voller Möglichkeiten war wie die heutige, ist ein guter Mentalzustand die Voraussetzung dafür, erfolgreich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen.

Sie nehmen aus diesem Workshop viele Impulse mit, die Ihnen zeigen, wie Sie neue Perspektiven gewinnen und Ihre Potenziale aktivieren.

„Weniger ist (manchmal) mehr – Teil1“

„Weniger ist (manchmal) mehr – Teil2“

Dritter und vierter Workshop aus der 6-teiligen Workshop-Reihe in Stainz.

Der Alltag ist zugestopft mit Terminen, die Arbeit stapelt sich und am Ende des Tages bleibt das Gefühl, der Tag war wieder einmal zu kurz. Doch wo kürzen? Wie Ordnung und Prioritäten neu festlegen? Wie Sie den Herausforderungen des Alltags entgentreten und mehr Lebensqualität erreichen können, zeigt Ihnen dieser 2-teilige Mental-Workshop. Mit praktischen Handlungsimpulsen wirkungsvoll Veränderungen in Angriff nehmen!

Inhalte:

- Umgang mit Termin- und Zeitdruck
- (Selbst) Wahrnehmung – Belastungen erkennen
- Energieräuber und Zeitfresser identifizieren
- eigene Ressourcen effektiv nutzen
- Einfluss unseres Wertesystems auf Entscheidungen
- persönliche Ziele planen und verfolgen





- den inneren Schweinehund besiegen
- mentale Kraft aktivieren: wie Gedanken und Gefühle den persönlichen Erfolg beeinflussen

Zeit: 18. Mai 2017 und 1. Juni 2017 - 17:45 – 20:45

Kosten: € 45 je Workshop

Ort: 8510 Stainz, Hauptplatz 9 – 1. Stock; Lebenswerkstätten Stainz

Kontakt / Anmeldung: www.die.coach

Sylvia Fauland, MSc – Mentalcoach – 0664 531 588 3

