

Seien Sie kein Frosch! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand! Selbstcoaching-Workshop am 14. Oktober 2011 für mehr Motivation und Orientierung beim FREItag des BJV

*Wir bereuen immer nur das,
was wir nicht getan haben.*

Marcel Proust



Im Alltag bleibt oft wenig Zeit darüber nachzudenken und zu spüren, was wir brauchen, was wir eigentlich gerne machen oder schon immer mal tun wollten. Dinge, wofür unser Herz schlägt. Statt dessen ärgern wir uns über unzuverlässige Kollegen oder eine schroffe Bemerkung der Chefin, quälen uns beim Texten von Artikeln und sind unzufrieden, dass wir neben der stressigen Arbeit und den Verpflichtungen gegenüber der Familie weder Zeit noch Energie für ein Hobby oder einen Frauen-Abend haben. Dabei sind Menschen, die ihr Leben selbstbestimmt leben und gestalten, erfolgreicher und zufriedener.

In diesem Selbstcoaching-Workshop lernen Sie, wie Sie die Regie in Ihrem Leben wieder übernehmen. Sie sehen klarer, wo Sie gerade stehen und wohin Sie wollen – beruflich und privat. Sie erkennen, was Sie bis jetzt am Erfolg gehindert hat und lernen, Ihr Potenzial zu entfalten und neue Perspektiven zu entdecken. In praktischen Übungen definieren Sie erreichbare Ziele und entwickeln eine sinnvolle Strategie, diese Schritt für Schritt zu erreichen.

Die Inhalte:

- ✓ Standortbestimmung: Wo stehe ich momentan?
- ✓ Was sind meine Erfahrungen, Werte und Wünsche?
- ✓ Wo will ich hin? Was ist mein Ziel?
- ✓ Erkennen der persönlichen Potenziale
- ✓ Motivationsförderer und Energiebremser herausfiltern
- ✓ Strategien und Wege, um mein Vorhaben umzusetzen
- ✓ Die ersten Schritte....

Die Referentin:

Heidi Wahl beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit den Themen erfolgreiche Gesprächsführung und Kommunikationsprozesse, Gehalts- und Honorarverhandlungen, Selbstmanagement und Selbstcoaching sowie Stressbewältigung und Work-Life-Balance. Sie ist Key-Note-Speakerin, Seminarleiterin und Autorin mehrerer Bücher. Die in München lebende Bergliebhaberin ist Journalistin, Diplom-Sportpädagogin und zertifizierter systemischer Coach. In Workshops, Seminaren und persönlichen Coachings unterstützt Heidi Wahl Selbständige, Angestellte, Teams und Führungskräfte in Karrierefragen, bei schwierigen Verhandlungen und Kommunikationsprozessen, in Konfliktsituationen und fördert die Potenzial- sowie Persönlichkeitsentwicklung ihrer Kunden. Gemäß ihrer Maxime: Denken und Handeln beflügeln!