

# Seien Sie kein Frosch! Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!

## Selbstcoaching-Workshop für mehr Motivation und Orientierung

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 Schreiben von Emails 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.

### Seminarinhalte:

- ✓ 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 ...

### Kosten:

75 Euro inkl. Getränke und Snacks

### Termin:

Dienstag, 29. November 2011, von 19-22 Uhr, in der Praxis für Veränderungsprozesse, 80805 München, Luxemburgerstr. 1-3 (Eingang ist in der Brüsselerstraße!)

Um ein intensives und persönliches Arbeiten zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte melden Sie sich an. Ich freue mich auf Sie!

Heidi Wahl

## Anmeldung

Bitte senden Sie diese Anmeldung per Post an:

Heidi Wahl  
Trainerin. Autorin. Coach  
Bruderhofstr. 13  
81371 München

Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

### Seien Sie kein Frosch!

#### Termin

Dienstag, 29. November 2011, 19-22 Uhr  
Praxis für Veränderungsprozesse, 80805 München, Luxemburgerstr. 1-3

#### Preis

75 Euro inkl. Mwst.  
Die Anmeldung wird mit Eintreffen der Workshopgebühr auf dem Konto 818 395 2004 bei der DAB Bank (BLZ: 701 204 00) gültig. Danach erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

#### Haftung

Die Veranstalterin Heidi Wahl behält sich vor, aus wichtigem Grund Termin, Ort und Leistung zu verändern. Die Haftung des Veranstalters ist auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz beschränkt.

#### Teilnehmerin

#### Rechnungsanschrift (falls abweichend)

.....  
Name  
.....  
Vorname  
.....  
Straße/Nr.  
.....  
PLZ/Ort  
.....  
Geburtsdatum  
.....  
Telefon  
.....  
Email

.....  
Firma  
.....  
Name  
.....  
Vorname  
.....  
Straße/Nr.  
.....

Ich möchte künftig Informationen über Seminare und Einladungen von Heidi Wahl erhalten.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift