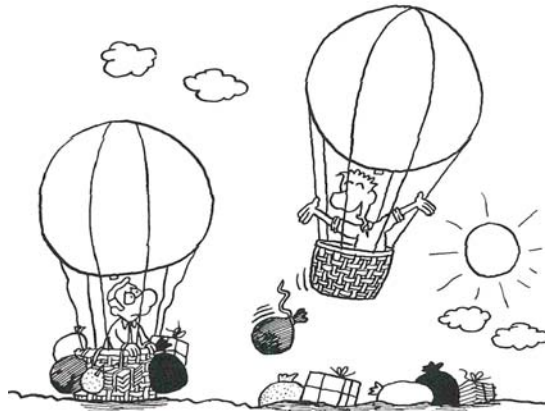


Balance finden – beruflich und privat

Themen, die Sie schon lange begleiten?

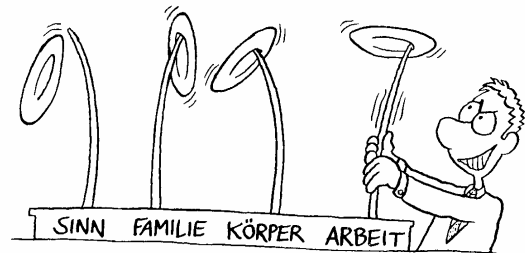
- Wo ist bei Ihnen ein permanentes Übergewicht in der Waagschale?
- Wissen Sie, wie viel Zeit Sie in bzw. mit den einzelnen Lebensbereichen verbringen?
- Wie oft schlagen Sie morgens den Wecker aus und stehen anschließend genervt auf?
- Kennen Sie das wunderbare Flow-Gefühl?
- Wünschen Sie sich nicht auch, die passenden Fähigkeiten zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu haben?
- Schon wieder etwas Neues? Wie viel wollen Sie sich noch aufhalsen ohne etwas Altes zu beenden?



Lernen Sie sich besser kennen und verstehen. Gewinnen Sie neue und attraktive Möglichkeiten für den Umgang mit sich selbst. Erlangen Sie mehr innere Sicherheit. Finden Sie Ihre Balance!

Wesentliche Inhalte werden sein:

- Wie finde ich meine eigene Balance?
- Wo stehe ich zurzeit? Bewusst den Ist-Zustand in den einzelnen Lebensbereichen betrachten!
- Was genau passiert, wenn ich so weiter mache wie bisher?
- Wie lassen sich Tage attraktiv beginnen und sinnvoll beenden?
- Was ist ein Flow? Wie kann ich ihn erreichen und auch halten?
- Was ist mentales Training, wie funktioniert es?
- Wie kann ich positive Erfahrungen bewusst abspeichern und bei Bedarf nutzen?
- Be-lastung oder Ent-lastung? Loslassen und Beenden überholter Verhaltensweisen!



**Ein Workshop-Angebot für alle, die für sich mehr erreichen wollen!
Im Beruf. Im Alltag. Im persönlichen Leben.**

Selbstmanagement – zu diesem Thema werden Sie in diesem Workshop eine Vielzahl von Anregungen und Anleitungen finden. Sie werden genügend Zeit und Gelegenheit haben, verschiedene Lösungsansätze nicht nur theoretisch, sondern vor allem auch praktisch zu erfahren. Gerne werden aktuelle Fallbeispiele aufgegriffen.

Es geht um Balance von Berufs- und Privatleben – und die dann daraus resultierende Sicherheit und Zufriedenheit. Ein verborgener Wunsch tief in Ihrem Innern? Erfahren Sie, wie Sie diesem Wunsch ein großes Stück näher kommen!



UTE SIMON-ADORF COACHING • TRAINING • MODERATION
Coach/Trainerin • NLP-Master DVNLP

Coaching-Office: Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz
Telefon (0 26 1) 9 88 54 88 • Fax (0 26 22) 92 22 19 • mobil 0177 3315699
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de