

Innere Sicherheit neu entdecken

Themen, die Sie schon lange begleiten?

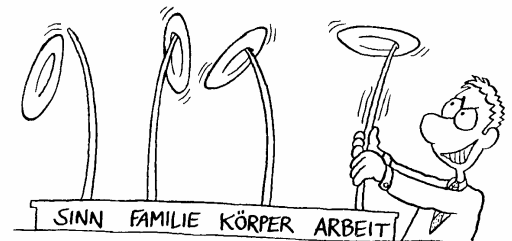
- Steht da vielleicht noch das eine oder andere Gespräch mit der Kollegin bzw. dem Kollegen aus?
- Schon wieder eine Kritik abbekommen und nicht antworten können, weil ein Kloß im Hals saß?
- Sie sehen immer nur das halb leere Glas?
- Schon wieder die Blockade gespürt, dass keine neuen Ideen zum Vorschein kommen?
- Jedes Mal die gleichen Wörter, Ausdrücke, Aussagen, welche Sie zur Weißglut bringen?
- Die reale Vorbereitungsarbeit ist getan und trotzdem stehen Sie neben sich?
- Hoch motiviert etwas Neues angefangen und wieder nicht zu Ende gebracht?



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 geschieht meine eigene Für-Wahr-Nehmung?
- Wie kann ich besser mit Kritik umgehen und sie auch konstruktiv geben?
- Wie kann ich mit Konflikten umgehen, statt darin zu erstarren?
- Was bedeutet Stress? Wie kann ich ihn positiv nutzen?
- Wie gebe ich konstruktives Feedback bzw. Feedforward?
- Lernen, das Gute am Schlechten zu erkennen und auch zu nutzen!
- Wie finde ich Möglichkeiten, für einen besseren Umgang mit eigenen Stresswörtern?
- Wie finde ich Zugang zu meiner eigenen Kreativität?
- Wie bringe ich Angefangenes auch motiviert zu Ende?
- Wie bereite ich mich mental auf schwierige Situationen vor?



**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