

Reihe Frauen Stärken: Workshop Modul 3

Machen Sie aus Ihren Wünschen Ziele! Selbstmanagement für eine erfolgreiche Zukunft

Beginn/Termin:

Samstag, 12.11.2011
oder
Samstag, 12.5.2012
von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 84, -- €
(pro Person, inkl. MwSt.)

Teilnehmerinnen:

mind. 6 bis max. 10

Kontakt/Telefonnummer:

Kathrin Jakschik
0175 / 52 15 428
Kathrin.Jakschik@web.de

Zielgruppe:

Frauen, die sich über ihre eigenen Ziele klar werden wollen.

Inhalt:

Ahnen Sie, dass in Ihrem Leben noch viel möglich ist? Spüren Sie das Verlangen, selbstbestimmter und unabhängiger zu leben? Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie könnten noch viel mehr erreichen? Oder fragen Sie sich oft, was aus all Ihren Wünschen und Idealen geworden ist?

Viele Frauen leben eher für die Befriedigung der Bedürfnisse Ihres Umfeldes. Ihre eigenen Wünsche stellen sie oft hinten an. Das darf anders werden!

Wir wollen in diesem Workshop ganz individuell von einem „Ich sollte...“ zu einem „Ich will!“ kommen. Vom Reagieren zu einem Bewusstsein, dass Veränderungen aus eigener Kraft möglich sind. Jede Teilnehmerin wird an ihren eigenen attraktiven, realisier- und messbaren Zielen arbeiten. Diese geben die Energie, den Weg dahin auch zu gehen.

Sie haben Zeit und Gelegenheit, ein Bild von Ihrer Zukunft zu malen, in der sie gern leben möchten. Sie entscheiden, welche Meilensteine Sie in Richtung Zukunft setzen.

Methoden:

- Bestandsaufnahme, Würdigung des Erreichten
- Was macht einen Wunsch zum Ziel?
- Zukunftsspaziergang
- Individuelle Werte erkennen
- Visualisierung

Leitung des Workshops:

Kathrin Jakschik

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

