

EINZEL-COACHING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

COACHING
ENTSPANNT
STRESSFREI
LEBEN
SILKE MEIER

Woran liegt es, dass manche Menschen Erfolg haben und andere nicht?

Sie tragen Verantwortung und funktionieren im Beruf und Alltag, aber irgendetwas fehlt – Sie möchten nicht ständig ausgepowert und unzufrieden sein.

Sie versuchen etwas zu verändern, aber immer wieder scheitern Sie und fühlen sich durch die Arbeit und das Leben ausgebrannt und erschöpft.

Mit Methoden aus dem Mentaltraining können Sie gestärkt mit Selbstvertrauen und sozialen Kompetenzen Ihre Ziele realisieren. Entdecken Sie Ihre Werte, Ihre Identität und Ihre Bedürfnisse für nachhaltig mehr Lebensqualität und persönliches Wachstum. Seien Sie neugierig, was alles möglich ist. Seien Sie mutig etwas Neues zu entdecken. Sie können eigenständig Ihre Kräfte realisieren und fokussieren, um das eigene Potential zu erschließen.

Themen sind:

- Zielsetzung – Visionen & Ziele • Die 5 Säulen der Identität • Die eigenen Werten – Was sind Ihre Werte? • Methoden zur Motivation & Aktivierung von Ressourcen • Prioritäten setzen & Zeitmanagement • Die Soziale Rolle im Beruf und Alltag



**Kursdauer
2 Tage á 240 Minuten**

Kursgebühr 1.800 €

Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442