

Stark für den Alltag - die eigene Energiereserve füllen & die Konfliktkompetenz stärken

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die jeden Tag alles geben!

Du hast das Gefühl von Dir wird immer ein Stückchen mehr verlangt, als deine eigene Energie-Ressource zulassen würde?

Es fällt Dir schwer „Nein!“ zu sagen?

Eine Vielzahl an Themen prasselt auf dich ein und du versuchst den Überblick zu behalten ohne dich selbst zu verlieren?

Konfliktsituationen sind für Dich ein großer Energie-Fresser?

Dann bist du in diesem Seminar genau richtig!

An vier Abenden geht es in einer entspannten Wohlfühl-Atmosphäre darum, die eigene Energie-Reserve zu füllen & die Konfliktkompetenz zu stärken.

1. Abend: Kreative Arbeit zur eigenen, aktuellen Themen-Landschaft

2. Abend: Die Sache mit der Wut - Energiefresser und Motor zugleich

3. Abend: Streiten will gelernt sein - Wie es gelingt Konflikte konstruktiv zu klären

4. Abend: Können - Wollen - Dürfen - Sollen: Sei mutig und du wirst belohnt werden!

Jeder Abend wird mit einer Entspannungsübung eingeleitet und mit einer Stärkungs-Übung für den Alltag beendet. Bei der Bearbeitung der Themen ist es mir wichtig die Inhalte anschaulich zu vermitteln und genug Raum für eigene Gedanken und die praktische Umsetzung zu geben.

Termine: Mittwochs (13.01./27.01./10.02./24.02.2021), jeweils 19.30-21.00 Uhr

Ort: Villa der Möglichkeiten

Hummelsbüttler Landstr. 42, 22335 Hamburg

Kosten: 125,- € pro Person, inkl. Materialien

Anmeldung: melanie@motl.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Plätze begrenzt

Komme bei Fragen gern auf mich zu!

0175 155 99 50

Melanie Motl