

Ziele erreichen

Fokus und Visualisierung

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Setzen Sie sich private oder berufliche Ziele und verlieren bereits nach kurzer Zeit Fokus und Motivation? Die Basis einer erfolgreichen Zielerfüllung ist ein klares Bewusstsein über die eigenen Beweggründe. Durch ein intensives Reflektieren Ihres persönlichen WARUMs finden Sie zu dem Kern Ihrer Motivation und setzen den Grundstein für Ihre Träume und Ziele. Mithilfe einer gezielten und wirkungsvollen Zielformulierung lernen Sie sodann,

Ihren Fokus aufrechtzuerhalten. Hierzu werden wir auf verschiedene Techniken zurückgreifen, die Ihnen nicht nur theoretischen Input, sondern auch praktische Einarbeitung bieten. Ihre Ziele fokussiert zu verfolgen, ermöglicht es Ihnen zudem, entspannter und mit weniger Stress durch Ihren Alltag zu gehen.

Lernen Sie in diesem Seminar:

- Ihre Ziele durch Meditation und Visualisierung spürbar wahrzunehmen
- Ihr persönliches WARUM/ Ihre Motivation zu definieren
- Ihre Ziele klar und wirkungsvoll zu formulieren
- Ihren Fokus durch verschiedene Techniken aufrechtzuerhalten
- Ihre Ziele entspannt zu verfolgen

In diesem Workshop erlangen alle Teilnehmenden die Möglichkeit, an ihren persönlichen und beruflichen Zielen zu arbeiten. Der Kurs eignet sich als berufliche Weiterbildung und steht allen Berufsgruppen offen.

Dozent/in Alina Seiler: Jg. 1996. Frau Seiler ist verheiratet und lebt in der Nähe von Tübingen. Nach ihrem Studium der Rechtswissenschaften und anschließender Berufserfahrung absolvierte sie die Ausbildung und Prüfung zur Psychologischen Beraterin (VfP) und bildete sich unter anderem als Fachberaterin für Hochsensibilität sowie Stresspräventions- und Burnoutberaterin fort. Mehrere Weiterbildungen im Bereich Rhetorik, Gesprächsführung, Gewaltfreier Kommunikation (M. Rosenberg) und Mentaltraining runden ihr Profil ab. Frau Seiler ist in eigener Coachingpraxis tätig. Darüber hinaus begleitet sie als Teammentorin Menschen in ihrer Persönlichkeitsarbeit und auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit.

Termine:
Fr. 14.06.2024
14:00-19:00 Uhr

Preis:
90,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Derendinger Str. 40 /2
72072 Tübingen
Tel. 07071 - 97 38 38

Seminarnummer:
SSA74140624

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

