Selbst-Motivation und die Suche nach dem Sinn…
Strategien und Selbsterkenntnis auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel

So. 17.03. oder Sa. 20.04.2013 jeweils von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Neujahr, der letzte Geburtstag und damit auch die guten Vorsätze sind schon einige Zeit vorbei, doch Ihr Wunsch nach Veränderung ist noch präsent. Gewusst wie! In diesem Workshop werden Sie unter Anleitung gefordert, Ihre wahren Ziele aufzuspüren und Ihre gut versteckten Demotivationsmechanismen nachhaltig zu enttarnen. Finden Sie heraus was Ihnen Kraft gibt und was Sie wirklich wollen – dann bleiben Sie auch motiviert. Was Sie konsequent ändern möchten, ob Sie Sport treiben, abnehmen oder sich einen neuen Job suchen wollen etc., entscheiden Sie. Die einzelnen Bausteine sind für jedes Thema geeignet, wenn Sie ernsthaft etwas verändern möchten.

Inhalte

- Def. Motivation: Unterschiede von extrinsischer und intrinsischer Motivation
- Zieldefinition: Was wollen Sie in diesem Workshop für sich erreichen?
- Ihr Typus beeinflusst das Ziel und dessen Erreichen: Einführung in die ayurvedische Konstitutionslehre mit Selbsttest
- Wertewandel und Sinnfindung
- Bestandsaufnahme: Was haben Sie schon erreicht und was fehlt Ihnen noch?
- Abgleich mit Ihrer ursprünglichen Vorstellung und Entwickung Ihrer neuen Zielformel

Methoden

- kurze Inputvorträge
- lösungsorientierte Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Konstitutionstest
- Arbeit mit Glaubenssätzen

Ziele

- individuell einen Perspektivenwechsel zu erreichen
- förderliche und hemmende Motivatoren benennen zu können
- Erstellung eines persönlichen und alltagstauglichen „Motivationsplans"

6 bis 10 Teilnehmer**,** Kosten inkl. Handout und Getränke: 99,00 € (zzgl. 19 % MwSt.). **Ihre Anmeldung ist jeweils bis 10 Tage vor Seminarbeginn erbeten.**

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞