



Selbstbestimmt

STATT SELBST & STÄNDIG

RESILIENZ-TRAINING FÜR SELBSTSTÄNDIGE – UNTERNEHMER – GESCHÄFTSFÜHRER

Bedeutet Selbstständigkeit und Geschäftsführung wirklich ...

- selbst und ständig in Aktion zu sein?
- eigene Ziele und das, was einem persönlich wirklich wichtig ist, immer wieder in den Hintergrund zu stellen, damit alles rund läuft?
- Zeit- und Leistungsdruck als selbstverständlich hinzunehmen und dabei die eigene Gesundheit aus dem Blick zu verlieren und schlecht mit seinen Kräften zu haushalten?

Resilienz

ist die Schlüsselkompetenz

die Sie dabei unterstützt, mit **innerer Stärke und Klarheit** Ihr Berufs- und Privatleben in eine stimmige und kraftvolle Richtung zu lenken und mit Belastungssituationen besser umgehen zu können.

Das Resilienz-Training

bietet Ihnen dafür eine sehr effektive und kompakte Möglichkeit

- ⇒ Ihre **Zufriedenheit** mit aktuellen Rollen und Aufgaben zu klären
- ⇒ Ihren Einsatz und die Ergebnisse ins **richtige Verhältnis** zu setzen
- ⇒ den **Druck** aus Ihrem Alltag zu nehmen
- ⇒ Ihre **Kräfte** einzuteilen und den Fokus auf das Wesentliche zu richten
- ⇒ Ihre **Veränderungswünsche** konkret zu benennen
- ⇒ Ihre **Handlungsspielräume** zu erkennen und zu nutzen
- ⇒ Schritte zu planen, damit Ihre **Ziele** Wirklichkeit werden
- ⇒ **selbstbestimmt** statt selbst & ständig zu arbeiten

Herzlich willkommen im Resilienz-Training

in meinen Räumen in Baden-Baden,
Gewerbepark Cité 4 (Haus ELAN).

Ich freue mich auf Sie!

- 🕒 1. + 2. März 2019 oder 4. + 5. Oktober 2019
- 👥 kleine Gruppe | 4-6 Personen
- € 475,00 inkl. 19% MwSt., Trainingsunterlagen, Getränken und Pausensnacks
- @ Anmeldung telefonisch 0151-56629155 oder mail@resilienz-erleben.de

Sabine Jansen

 **Sabine Jansen**
... Resilienz erleben!