

## Die Kraft in DIR – Entdecke deine inneren Kraftquellen!

Wir haben viele unterschiedliche Kraftquellen, einige davon nutzen wir regelmäßig (Atmung, Nahrung), andere sind verschüttet und liegen ungenutzt in uns. **Viele von uns wissen nicht, wie viel Kraft in Ihnen steckt.** Wir finden gemeinsam Ihre Kraftquellen und erhöhen damit die eigene Selbstwirksamkeit.



### Inhalt:

- Auseinandersetzung und Bewusstwerdung der inneren und äußeren Kraftquellen  
zB. Visualisierungstechniken, Selbstmotivation, Zielarbeit, ...
- Ressourcen aus der Vergangenheit holen und aktivieren
- Meine Werte bestimmen mein Handeln
- Transfer für die Umsetzung in den Alltag

### Nutzen:

Sie entdecken Ihre persönlichen Kraftquellen, die Sie vor emotionaler und körperlicher Überlastung schützen. Mit Ihrer Kraft und Motivation sind Sie für bevorstehende Aufgaben und Herausforderungen besser gerüstet.

### Workshopangebot:

**18.03.2020 von 9.00 – 11.30** Uhr im WIFI Linz, Wienerstraße 150,

zu buchen: ISA- Institut sei aktiv

*Tel.: 05 7000-7341*