

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:

10.03.2021 von 14 – 17.30 Uhr im WIFI Bad Ischl

zu buchen: ISA- Institut sei aktiv

Tel.: 05 7000-7341