

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.

Termin: 16. Februar 2022 von 13 – 16.30 Uhr, UE: 4
Kursort: WIFI Linz

Zu buchen bei: WIFI Linz – ISA - Institut sei aktiv 58 + Tel.: 05 7000-7341

Referent/-in: Maria Auinger, Diplom-Lebensberaterin, Expertin für Stressmanagement, Persönlichkeitstrainerin

