

## Kraft für Veränderungen

„Das Beständige im Leben ist die Veränderung“ – ob wir es wollen oder nicht, Veränderung ist ein Teil unseres Lebens.

Veränderung - welche Gefühle stellen sich ein, wenn Sie darüber nachdenken? Euphorie - Lähmung, Begeisterung – Angst? Verändern sie sich oder bleiben die Gefühle konstant? Wie gehen Sie mit ihren Emotionen um?

In dem Seminar „Kraft für Veränderungen“

- Beleuchten Sie die Gesetzmäßigkeit von Veränderungsprozessen
- lernen Sie die Bedeutung von körperlichen und psychischen Aspekten für den Erfolg der anstehenden Veränderung kennen
- erfahren Sie Techniken:
  - zum Aufbau von Kraft, Energie und Durchhaltevermögen
  - zum Abbau von Stress, der auf unangenehme Gefühle zurückgeht, z.B. Sorgen, Ängste, Enttäuschung, Wut etc.
  - zur Auflösung von blockierenden Denk- und Verhaltensmustern
- erarbeiten Sie Ihr eigenes Veränderungsszenario auf Basis Ihrer Ziele und unter Einsatz Ihres Projektionsvermögens
- lernen Sie Ihren Handlungsspielraum kennen und nutzen.

Wir arbeiten unterstützend mit Yogaübungen und Meditationen – eine Yogavorerfahrung ist nicht erforderlich.

Dauer: 2 Tage

Teilnehmerinnen: Dieses Seminar richtet sich an Frauen in Fach- und Führungspositionen, die entweder vor/in einem persönlichen Veränderungsprozess stehen oder ihre Mitarbeiter in einem Veränderungsprozess unterstützen wollen.



Anzahl Teilnehmerinnen: maximal 16

Preis: 1.490,00 € zzgl. MwSt.  
Im Preis inbegriffen sind die Kosten  
für Übernachtung und  
Tagesverpflegung

Referentinnen: Dagmar Vöpel /  
Ulrike Reiche  
Datum: auf Anfrage