

Termin	Inhalt	Konditionen	
29.06.2017	<p align="center">Achtsamkeit – kleine Auszeiten</p> <p>Durch Achtsamkeit zu einem Mehr an Lebensqualität kommen. Sie lernen Auszeiten im Alltag einzupflegen um mit Kraft und Gelassenheit Anforderungen zu begegnen.</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Achtsamkeitsübungen ➤ Konzentration ➤ Alltagshilfen 	10-15.30	215€
22.07.2017	<p align="center">Gewaltfreie Kommunikation</p> <p>Spitzen aus den Gesprächen nehmen; wertschätzend und empathisch eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern. Statt Kompromissen eine Lösung finden, die beide Gesprächspartner zufrieden stellt. Energien auf Lösungen statt auf Gewinnen lenken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Schritte in der GFK ➤ Basics der GFK 	09-16.30h	335€
28.07.2017	<p align="center">Empathie in der Kommunikation</p> <p>Wer in der Lage ist, empathisch und wertschätzend das Gespräch zu führen, erhält doppelten Gewinn: Ein gutes Ergebnis und ein gemeinsame gutes Gefühl. Basis: Wording – Seele der Worte</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inselwelten und wie wir sie betreten ➤ Jeder ist verantwortlich ➤ Die Seele der Worte und was sie bewirken 	09-16.30	335€
10.08.2017	<p align="center">Nein Sagen leicht gemacht</p> <p>Ein Nein im Alltag ist nicht immer so einfach. Wie Sie ein NEIN wertschätzend sagen, Grenzen aufzeigen und die eigene Person würdigen, erfahren Sie in diesem Seminar.</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mit einem Nein persönlich wachsen ➤ Arten und persönliche Präferenzen in der Form ➤ Verschiedene Adressaten für ein Nein 	09-.16.30	335€
07.09.2017	<p align="center">Power-Sprache für Frauen</p> <p>Beziehen Sie Position, auch mit der Sprache. Klar und deutlich kommunizieren, sagen, was Frau möchte und nicht, was sich ‚schickt‘. Sie lernen sich als selbstbewusste Frau mit Kompetenz, Charme und Schick darzustellen – so wie Sie sind.</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Frauen sprechen anders als Männer ➤ Die Chance der Frauen ➤ Was Frau von Mann lernen kann ➤ ‚Schulterbreit‘ – Körpersprache 	09-16.30	335€

<p>08.09.- 09.09.2014</p>	<p style="text-align: center;">Ernährung – Du bist, was Du isst</p> <p>Wir nehmen täglich psychische und physische Nahrung auf. Das Ergebnis ist ‚sauer‘ im übertragenen Sinn. Was Sie dagegen machen können, welche Entsäuerung Ihr Gleichgewicht ausbalanciert, erfahren Sie in diesen 2 Tagen.</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ernährung ist nicht gleich Ernährung ➤ Physische und psychische Aufnahme ➤ Von Sauer zu Basisch – auf körperlicher und seelischer Ebene ➤ Was stärkt – was schwächt ➤ Physisches und psychisches Powerfood 	<p>2 Tage 10-16.30</p>	<p>510€</p>
<p>14.10.- 15.10.2017</p>	<p style="text-align: center;">Ausgewogenheit im Tagesalltag</p> <p>Statt zwischen Arbeit und Leben zu unterscheiden integrieren Sie alle Anteile Ihres Lebens und achten auf Ausgewogenheit.</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lebensstruktur ➤ Auszeiten ➤ Der eigene Unternehmer 	<p>2 Tage Jeweils 10-16.30h</p>	<p>510€</p>
<p>14.08.- 18.08.2017</p>	<p style="text-align: center;">Ausbildung zum/zur Burnoutberater/in</p> <p>Burnout – ein Modewort oder das Leiden der IST-Zeit? An was erkennen Sie erste Anzeichen? An sich selbst, an Kollegen, an Mitarbeitern? Sie lernen rechtzeitig Maßnahmen einzuleiten, den Betroffenen zu unterstützen und das Hamsterrad als Auslöser aufzulösen</p> <p>Inhalt</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Anzeichen / Signale erkennen und einschätzen ➤ Präventionen installieren ➤ Maßnahmen einleiten und personenzentriert umsetzen ➤ Betroffenen begleiten die Stressspirale und das Hamsterrad zu verlassen. ➤ Erfahrungs- und Selbsthilfegruppen einrichten. 	<p>5 Tage Jeweils 10-16.00h</p>	<p>950€</p>