



Relax, Create & Do Mini

Workshop von Sonntag bis Dienstag

Seminarleitung: Claudia Potschigmann

Antworten auf Fragen bekommen, was Sie begeistert? Was Ihre persönlichen Ziele sind? Was Sie schon immer mal machen wollten? Was Ihnen besonders wichtig ist? Was Ihr Leben bereichert? Was Sie herausfordert? Wie Ihre persönliche, berufliche und private Vision aussieht?

Teilnehmerstimme: „Ich bin in der Mitte meines Lebens angekommen und fühlte den Wunsch nach Veränderung. Zuerst war es etwas diffus, doch das Gefühl wurde immer stärker. Bis zur Teilnahme an „Relax & Create“ war mir unklar, wie diese Veränderung aussehen kann. Das Seminar hat mir die nötige Klarheit verschaffen. Heute bin ich dabei, aktiv meine Ziele zu verwirklichen. Was wir zudem in Yoga gelernt haben unterstützt mich fast täglich und verleiht mir die nötige körperliche und geistige Gelassenheit, Herausforderungen anzugehen.“ Matthias, 40 Jahre.

Inhalte:

- Entwicklung eines klaren, lebendigen Bildes Ihrer anstrebenswerten Zukunft.
- Einbezug der Zukunft, der Vergangenheit und der Gegenwart in den Entwicklungsprozess.
- Persönliche Stärken, Kompetenzen und Talente (wieder)entdecken, aufgreifen, nutzen und anwenden.
- Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele definieren und den persönlichen Weg kreieren.
- Gewonnene Transparenz nutzen, konkrete Handlungen zur Umsetzung erarbeiten und Stück für Stück Ihren Lebenstraum real werden lassen.
- Einbezug Ihres „inneren Teams“ sowie Auf- und Ausbau von Selbstvertrauen um sich mutig, kraftvoll und mit Freude für Ihre persönlichen Herausforderungen einzusetzen.
- Gestaltung Ihres individuellen Leitbilds welches Sie bei der Umsetzung Ihrer Ziele unterstützt und motiviert.

Am Ende haben Sie Klarheit darüber, was Ihnen persönlich wichtig ist, wie Sie sich verwirklichen können um selbstbestimmt und erfolgreich ihr Leben unter Einbezug Ihres Umfelds zu gestalten. Nach dem Seminar stehen die TN hinter der vielen bekannten „Kreuzung“ und wissen ganz konkret welchen Weg sie gehen werden. Mit festem Schritt, zielbewusst, gestärkt und dem Wissen darüber - Wie.

Zielgruppe:

Frauen und Männer, die Ihre Kreativität nutzen um eine kraftvolle und ganzheitliche Berufs- und Lebensvisionen zu entwickeln. All diejenigen, die sich durch die Beschreibung angesprochen fühlen und sich bewusst mit Ihrer persönlichen Zukunft, Ihren Wünschen und Ihrer Gesundheit auseinandersetzen möchten. Menschen die Wert auf Lebensqualität, körperliche und mentale Fitness legen. Maximal 12 Teilnehmer.

So arbeite ich im Workshop:

- Ich arbeite mit spannenden Methoden, die Ihnen Zugang zu Ihrer innersten Inspiration verschaffen.
- Impulse setzen, diese bildhaft sichtbar werden lassen und staunen was dabei herauskommt
- Kreativität, Spaß & Freude unter Einsatz von Einzel- / Partner und Gruppenarbeiten laden Sie zu individuellem Arbeiten ein.
- Wertschätzender Umgang untereinander und Freiwilligkeit darüber, was in der Gruppe angesprochen wird, runden unsere Arbeitsatmosphäre ab.

Meine Haltung im Workshop:

Meine Grundhaltung ist geprägt von der Wertschätzung gegenüber jedem Menschen. Dies beinhaltet einen wertfreien und achtsamen Umgang miteinander. Mein Verständnis im Workshop ist, dass Sie die für sich beste Lösung bereits in sich tragen. Manchmal finden wir jedoch keinen Zugang. Ich sehe meine Aufgabe darin, den Prozess zu führen, den Zugang zu Ihrer innersten Inspiration zu schaffen und bei der Generierung von Ideen und Impulsen zu begleiten.

Teilnehmerstimme: *„Erfolg, Freude im Job und persönliche Entwicklung sind mir besonders wichtig. Ich bin bestrebt darin, mich auf Themen zu fokussieren, die mich bereichern und die mir Spaß machen. Mich überkam das Gefühl, dass ich etwas verändern möchte, dass ich mich weiter entwickeln möchte. Mir fehlte nur der Fokus, wohin konkret? Wie sehen meine Wünsche aus, was erfüllt mich und wie möchte ich mein Leben weiterhin erfolgreich gestalten?“ Im Seminar erarbeitete ich mir die Antworten darauf!“ Martin, 38 Jahre.*