



SEMINARPROGRAMM

Sa, 14.11. in Berlin-Lichterfelde ab 16 Uhr
„Besser leben - mehr Energie und Erfolg“
Anmeldung unter 030/48825484 oder www.bela-jetzt.de

Grundlagen

- Über welche Ressourcen verfügen wir? Welchen Einfluss haben wir?
- universelle Fakten und Zusammenhänge, einfach erklärt!

Alltagssituationen - Beispiele und Lösungen

- Ernährung und Berufsleben - Alltagssituationen hinterfragt!
Beispiele, Erkenntnisse und Lösungen für jedermann!

Zeitmanagement / Management-Methoden übertragen

- Zeitmanagement, aber wie? Erst die Analyse, dann die Planung!
- Mit individuell anpassbaren Tools, Ziele im Blick behalten und leichter erreichen! - Werkzeuge zum Selbst-Coaching!

Individuelle Fragestellung

- Wer bin ich, was will ich, wie kann ich das erreichen?
- Gute Vorsätze / Ziele im Privaten und im Berufsleben.

Tools an die Hand

Erläuterung und Verteilung von Analyse- und Coaching-Werkzeugen

- Ernährungsprotokoll
Wozu? Wie nutzen? Welche Erkenntnisse kann ich mir daraus erarbeiten?
- Kombiniertes Tagesprotokoll
Wozu? Wie nutzen? Welche Erkenntnisse kann ich mir daraus erarbeiten?
- Vom Protokoll zur Planung
Status erfassen, Ziele definieren, verfolgen und erreichen!
- Besser leben – das Bewusstsein wach halten, Gegebenheiten hinterfragen, Freiräume schaffen, den Status prüfen - Tools im Alltag individuell einsetzen!

Anschließend nehmen wir uns noch Zeit für Fragen und eine offene Diskussion.

Wir werden Sie innerhalb von nur zwei Stunden geballt mit Informationen und Eindrücken versorgen. Wir werden Sie motivieren und stärken, Ihr Leben selbst aktiv zu gestalten! Und wir geben Ihnen passende Werkzeuge an die Hand, die Ihnen bei der Umsetzung helfen.

- Lassen Sie sich darauf ein!