

ONLINE SEMINAR

Change your Lifestyle

Ziele smart erreichen

Geleitet von Anaïs-Aimée Hollborn, Psychologin, M.Sc.



- ✓ Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen lernen
- ✓ Beginnen Sie Ihre unliebsame Gewohnheiten zu verändern
- ✓ Lernen Sie, wie Sie geplante Vorsätze WIRKLICH umzusetzen

6 Module – 1 Modul wöchentlich à 60 Minuten

Change your lifestyle – Ziele smart erreichen! Schluss mit schlechtem Gewissen! Schluss mit unliebsamen Gewohnheiten! Sie wollen gewisse Verhaltensmuster in Ihrem Leben ändern, aber trotz Ihres eisernen Willens fällt Ihnen die Umsetzung schwer? Lernen Sie in unserem 6-teiligen Seminar, realistische Ziele zu setzen, die Sie motivieren. Nutzen Sie Ihren inneren Schweinehund als Berater, der Ihnen Hinweise auf zugrundeliegende Bedürfnisse gibt. Lernen Sie, im Einklang mit Ihren Bedürfnissen zu arbeiten – sichern Sie sich jetzt einen Platz!



●

Modul 1

Einführung

●

Modul 2

*Konkrete
Zielfindung*

●

Modul 3

Ressourcen

●

Modul 4

Bedürfnisse

●

Modul 5

*Hindernisse &
Strategien*

●

Modul 6

*Motivation &
Erfolge*

Besuchen Sie unsere Website oder lassen Sie sich in unserem Center persönlich beraten um die nächsten Starttermine & Einzelheiten zur Buchung zu erfahren