

KURS

Change your Lifestyle

Ziele smart erreichen

Geleitet von Julia Krebs



- ✓ Bedürfnisse identifizieren und verstehen
- ✓ Eigene Potenziale und Ressourcen zur Zielerreichung nutzen
- ✓ Unliebsame Gewohnheiten verändern
- ✓ Handlungspläne in die Tat umsetzen

6 Module – 1 Modul wöchentlich à 50 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
Zielformulierung*

Modul 3

Ressourcen

Modul 4

*Bedürfnisse und
Hindernisse*

Modul 5

*Die Macht der
kleinen Gewohnheiten*

Modul 6

*Erfolge, Rückschläge
und Motivation*

Sie möchten Ihren Lebensstil verändern? Dann setzen Sie jetzt den ersten Schritt und melden Sie sich telefonisch oder via E-Mail an!