

Seminar: Wege aus dem Hamsterrad

Persönliche Wege finden für

- die Übung von Achtsamkeit und Glück
- eine resiliente Haltung
- den Umgang mit Konflikten
- Ziele richtig zu setzen



Für wen ist das Seminar?

Wer kennt es nicht: Jede Woche ist eine Aneinanderreihung von Terminen und Verpflichtungen. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass Sie sich über etwas ärgern oder aufregen. Immer sind Sie für andere da und fragen sich oft und öfter „und wo bleibe ich dabei?“

Wann hatten Sie das letzte Mal das Gefühl, dass Sie Sie mit sich und Ihrer Umgebung im reinen sind? Dass das, was Sie gerade tun, das ist, was Sie gerne tun möchten? Oder dass sich die Ziele umsetzen lassen, die Sie schon so lange haben oder sogar vor sich her schieben?

Das Seminar „Wege aus dem Hamsterrad“ richtet sich an jeden, der den Wunsch verspürt, sein Leben mehr selbst in die Hand zu nehmen. An die, die herausfinden wollen, ob sie noch auf der Karriereleiter oder schon im Hamsterrad sind. Und für die, die mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit im Alltag, wie in Stress-Situationen gewinnen möchten.

Als Seminar-Teilnehmer lernen Sie sich und ihre Antreiber besser kennen. Sie verstehen, wie Belastung und Überlastung entstehen und wie sie damit umgehen können. Sie lernen, auf sich zu achten und zu mehr Ausgeglichenheit zu finden. Konflikte und ihre Ursachen werden erkannt und gelöst und Wege zur richtigen Zielsetzung vermittelt. Immer mit Praxisbezug und vielen persönlichen Übungen im Seminar wie auch als „Wegbegleitung“ für die Umsetzung im Alltag.

Warum gerade ich Sie unterstützen kann, Ihr Hamsterrad zu verlassen?

Mein Name ist Martina Thomas und ich bin Kraftgeber-Coach. Ich bin Jahrgang 1967, aufgewachsen in Frankfurt a.M. und Nürnberg. Ende 2017 und nach meiner Weiterbildung zum ganzheitlichen Coach bin ich nach über 30 Jahren unterschiedlichster Stationen im Bereich Public Relations in Mittelstand und Industrie

in meine Herzensheimat nach Franken gezogen und habe mich hier selbständig gemacht,

Ich arbeite als ganzheitlicher Coach, psychologische Beraterin und Kommunikationsberaterin mit Privatpersonen und Unternehmen. Meine Schwerpunkte im Coaching sind Konflikt- und Krisenbewältigung, das Auflösen von belastenden Glaubens- und Verhaltensmustern, das Finden neuer beruflicher wie persönlicher Perspektiven sowie erfolgreiches Setzen und Umsetzen von Zielen. In meinen Workshops, Seminaren und Coaching Cafés geht es um Lebensthemen, wie Glück, Achtsamkeit, Sinn und andere Aspekte der menschlichen Persönlichkeit.

Mich macht es glücklich, Menschen einen Stück ihres Lebensweges zu begleiten, und mit ihnen positive Perspektiven zu erarbeiten.

Ich arbeite mit verschiedenen Methoden aus dem Coaching, wie kognitive Verfahren, NLP-Techniken, Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg, Kreativ-Tools (Collagen, Modellen, Mindmapping etc.), Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, z.B. Fantasie- und Visionsreisen u.v.m.

Seminar-Inhalt: 4 Seminarblöcke à 4 Stunden

	Inhalt	Ziel
Block 1	Meine inneren Antreiber und Glaubenssätze kennenlernen und verstehen Stärken und Potenziale	Verstehen, woher meine Handlungen kommen, mich besser verstehen. Stärken stärken und Potenziale kennen
Block 2	Resilienz und Achtsamkeit – Definition und Bedeutung Achtsamkeits- und Glücksübungen	Definition von Achtsamkeit und Glück und die Bedeutung im Alltag kennen. Übungen für den Alltag
Block 3	Resilienz – eine Haltung aber auch Übungssache Konflikte verstehen und lösen	Stress-resistenter werden, mehr Achtsamkeit und Ausgeglichenheit im Alltag schaffen. Konflikte erkennen, Ursachen erkennen persönliche Methoden für Konfliktlösung
Block 4	Ziele richtig setzen SMARTER Zielformulierung	Warum sind Ziele für mich wichtig und wie setze ich Ziele so, dass sie auch erfolgreich umgesetzt werden

Investition:

Seminar „Wege aus dem Hamsterrad“ pro Teilnehmer 390,- (incl. Getränke und Snacks) Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, maximal 12 Personen

Termine auf Anfrage