

# Psychologische Fortbildung:

## „Fit4Life“

**Gesund leistungsfähig und lebenslustig bleiben – mit Selbstcoaching!**

**am 03. und 04. März 2018**

Sa 9-16 Uhr, So 8.30-14.30 Uhr

**Der Frühbucher-Preis für Anmeldungen bis zum 02.02.2018 beträgt 195,00 €, ansonsten 245,00 € (Gewerbetreibende/Firmen zzgl. MwSt.) inkl. Skript und Zertifikat**

Selbstcoaching ist ein anlassbezogener Veränderungsprozess, der von einem unerwünschten Ist-Zustand zum avisierten Ziel führt. Und jetzt das Erbauliche: Was zunächst nach harter Arbeit klingt, kann mit Leichtigkeit auch Ihr alltäglicher Turbo werden – für mehr Erfolg im (Berufs-) Leben.

Haben Sie Lust, psychische Brennpunkte unter die Lupe zu nehmen und chronische Energieverluste zu minimieren – zu leben, statt gelebt zu werden? Dann melden Sie sich an profitieren Sie von professionellen Coaching-Methoden.

- **Basics: Was Coaching kann und wer es besonders nötig hat**
- **Standing: Warum das Selbstwertgefühl für Gestalter wichtig ist**
- **Arbeitsplatz-Check: Wie wir systematisch Probleme lösen**
- **Berufliche Identität: Rollen selbstbewusst mitgestalten**
- **Persönliche Stabilität: Besser in Balance bleiben, Erfüllung finden**
- **Best of Coaching: Tools für jede Gelegenheit**
- **Transfer in den Alltag und jede Menge Erbauliches mehr!**



**„Ich freue mich, Sie durch zwei intensive Tage Selbstreflektion begleiten zu dürfen – und auf Sie!“**

Andrea Baumgartl-Krabec

Dipl.-Kffr., Psych. Managementtrainerin, Coach (ECA), Psychotherapeutin (HPG)

**Bitte melden Sie sich unter [info@mein-zeitraum.de](mailto:info@mein-zeitraum.de) an.**

Das Seminar ist auf 12 TeilnehmerInnen beschränkt. Veranstaltungsort: