



Freitag, 06. bis Samstag, 07. April 2017

Endlich bin ich (wieder) ICH!

mit Michaela Harder

Pragmatischer-Mitmach-Workshop

Wie unterscheide ich zwischen Denken, Fühlen und Wollen und wozu ist das gut? Wie formuliere ich konkret, was ich wirklich will und was muss ich tun, damit sich dies realisiert?

Es gibt Bereiche & Themen im Leben, die man gerne anders hätte. Der Angang einer Veränderung wird immer wieder "vertagt" oder man meint "es lässt sich ja eh nicht ändern" oder man weiß schlicht nicht "wie".

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie realistisch und konkret doch etwas ändern können. Dies beginnt mit der genauen Formulierung des Erwünschten

Michaela Harder

- Langjährige Erfahrung als Führungskraft mit Personalverantwortung auf nationaler & internationaler Ebene
- Systemischer Business Coach (SBC)®, dvct zertifiziert, ICF Coach Member USA als HP-Coach
- Mentorcoach bei der Coaching Akademie Heidi Reimer
- Mutter einer erwachsenen Tochter
- Yoga- und Golfbegeistert

www.michaela-harder.de

Das Programm

Freitag, 06. April	ab 15.00 Uhr	Individuelle Anreise, Bezug des Zimmers, Ankommen und Entspannen
	18.00 Uhr	Kurze Vorstellungsrunde inkl. Angabe, was man vom Workshop erwartet, was man als Thema mitbringt
	20.00 Uhr	Gemütliches Abendessen
Samstag, 07. April	ab 08.00 Uhr	Genießer-Frühstück
	10.00 – 12.30 Uhr	<i>Seminareinheit 1</i> Körper und Wahrnehmungsübungen <ul style="list-style-type: none"> • Wo „passiert“ Denken, Fühlen, Wollen • Warum ist eine Wahrnehmung und Unterscheidungsfähigkeit hilfreich beim Gestalten meiner Lebensthemen?
	12.30 Uhr	Mittagsimbiss / Entspannen
	14.00 – 16.00 Uhr	<i>Seminareinheit 2</i> Konkrete Arbeit zum mitgebrachten Thema Was will in die Realisierung, welche Gedanken und Schritte sind jetzt förderlich für mein Vorhaben. Interaktive Session.
	16.00 – 16.45 Uhr	Kaffee- und Kuchenpause / kurzer Spaziergang
	16.45 – 18.30 Uhr	Was gelingt einfach? Was fällt mir schwer? Wie bleibe ich dran? Was hilft mir individuell?
	18.30 – 19.15 Uhr	Abschlussrunde
Sonntag, 08. April	ab 08.00 Uhr	Genießer-Frühstück
	ab 10.00 Uhr	Zeit für sich selbst – Entspannen, Behandlungen, Natur genießen, Mittagsimbiss

Anschließend Abreise oder noch mehr Zeit für sich selbst.