

- ✓ Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- ✓ Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Lust und Motivation gewinnen
- ✓ Energie und Freude erleben
- ✓ Vorhaben umsetzen
- ✓ Ziele erreichen

selbstbestimmt.life
Herausforderungen kraftvoll begegnen

Harry Kirchwehm M. A.

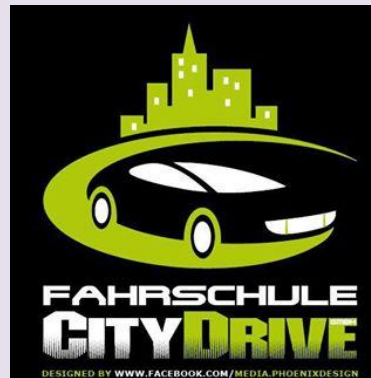
ZRM® - Selbstmanagement-Trainer
Coaching, Training, Beratung

info@selbstbestimmt.life

www.selbstbestimmt.life

02361 / 849 72 72

In Kooperation mit:



Kipdorf 24

42103 Wuppertal

Mit **Leichtigkeit**
meine Ziele erreichen!



wünschen

wollen

machen!



- Zu viel um die Ohren?
- Freizeitstress?
- Du kannst Dich nicht entscheiden?
- Du hast so viel vor,
Du hast so viele Ideen,
Du weißt aber nicht, wo Du
anfangen sollst?
- Du hast Angst, es nicht zu schaffen?
- Du hast Angst Dich zu überfordern?
- Du fragst Dich, wo Freude,
Spaß und
Erholung bleiben?



2 ½ tägiger Methoden-Workshop

**Du arbeitest an Deinen
persönlichen Zielen.**

**Du erlernst, wie Du die
angewendeten Methoden in
Deinen Alltag integrieren kannst.**

- ✓ Welche Schritte muss ein Wunsch durchlaufen, bis er Handlung wird?
- ✓ Woran erkenne ich, was gerade besonders wichtig für mich ist?
- ✓ Wie treffe ich die richtige Entscheidung?
- ✓ Bauchgefühl oder Kopf?
- ✓ Wie behalte ich auch über einen langen Zeitraum meine Motivation?
- ✓ Wie gelingt es mir, zielrealisierend zu handeln?

**Selbstmanagementtraining
mit dem
Zürcher Ressourcenmodell®**