

- ✓ Die Lebensgestaltung in die Hand nehmen
- ✓ Wünsche und Bedürfnisse erkennen
- ✓ Körper, Seele und Geist in Einklang bringen
- ✓ Selbstbewusstsein stärken
- ✓ Lust und Motivation gewinnen
- ✓ Energie und Freude erleben
- ✓ Selbstwirksamkeit erfahren
- ✓ Ziele erreichen



selbstbestimmt.life
Herausforderungen kraftvoll begegnen

Dr. phil. Harry Kirchwehm

ZRM® - Selbstmanagement-Trainer

Coaching, Training, Beratung

info@selbstbestimmt.life

www.selbstbestimmt.life

02361 / 849 72 72

In Kooperation mit:



Fahrlehrerfachschiule Bochum

Mit **gutem Gefühl**
im Berufsleben stehen!



wünschen
wollen
machen!

- Leistungsdruck oder neue Aufgaben?
- Das Privatleben kommt zu kurz?
- Gefühl der Überforderung?
- Zu große Anforderungen oder zu wenig Motivation?
- ausgebrannt und leer?
- Prüfungsangst?



2 tägiger Methoden-Workshop

Sie arbeiten an Ihren persönlichen Themen & Zielen

und lernen die angewendeten Methoden in Ihren Alltag zu integrieren.



- ✓ 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?



- Nein!
Jetzt vorbeugen, bevor es zu spät ist!

**Selbstmanagementtraining
mit dem
Zürcher Ressourcenmodell®**