

## Private Workshop (Eins zu Eins)

### Boxenstopp – Zeit für einen Perspektivenwechsel

Fühlst du dich – wie viele andere auch – gerade ausgebrannt, leer und perspektivlos?

War oder ist die aktuelle Situation auch für dich besonders herausfordernd?

Fragst du dich vielleicht, wie soll es weitergehen, was erwartet mich noch?

Wenn du eine dieser Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, dann ist es Zeit für einen **Boxenstopp**, um deine Einstellungen und dein Verhalten zu hinterfragen.

Durch das Bewusstmachen und Reflektieren der eigenen Annahmen, Haltungen und Einstellungen erfährst du, dass eine Verhaltensänderung nur über die Änderung der eigenen zugrunde liegenden Einstellungen möglich ist.

Durch Übungen werden Einstellungen und Haltungen bewusst gemacht und erlauben im nächsten Schritt eine kritische Überprüfung.

Daraus resultieren neue Handlungsoptionen, die auch aktiv geübt werden. Das schafft eine neue Flexibilität und Kreativität in der Selbstführung sowie ein neues Selbstverständnis.

#### **Ort, Zeit und Dauer:**

Präsenz oder Online

Nach individueller Absprache

5 Kurzworkshops

Zeitraumen je Workshop ca. 90 Min.

Infos unter +49 (0) 2822 9818752



**DEINE HALTUNG ENTSCHIEDET**