

WORKSHOPÜBERSICHT



ANMELDUNG

Magdalena Schicho

Psychologische Beraterin |
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198
bewusstsein.schicho@gmail.com

www.bewusstsein-schicho.at

Christina Gebauer

Psychologische Beraterin u.Sv. |
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760
office@christinagebauer.at

www.christinagebauer.at

26.07.2024

09:00-12:00 Uhr

oder

14:00-17:00 Uhr

Kirchdorf

bewusst.sein

psychologische Beratung

Der Workshop "**Ziele definieren und erreichen**" hilft dir dabei, **klare Ziele zu setzen** und **effektive Strategien** zur **Umsetzung** zu entwickeln. Wir unterstützen dich dabei, deine Ziele klar zu definieren und diese mit **praktischen Methoden** zu erreichen.

WORKSHOP | ZIELE DEFINIEREN UND ERREICHEN

1. Ist-Stand:

Analyse der aktuellen Bedürfnisse. Ermittlung bisheriger Fortschritte und Herausforderungen.

4. Selbstwirksamkeit:

Förderung des Glaubens an die eigene Fähigkeit, Ziele zu erreichen. Stärkung deines Selbstvertrauens.

2. Orientierung:

Festlegung von klaren, realistischen und motivierenden Zielen. SMART

5. Ausdruck durch Malen:

Nutzung von kreativen Methoden, um Ziele visuell darzustellen und innere Blockaden zu lösen.

3. Frequenztherapie:

Einführung in die Frequenztherapie zur Unterstützung der mentalen und emotionalen Ausrichtung auf Ziele.

6. Direkte Umsetzung im Alltag:

Entwicklung von Aktionspläne zur Integration der Ziele. Strategien zur Verfolgung und Anpassung der Ziele sowie zur Überwindung von Hindernissen.