

Meine Ideen verwirklichen – Selbststärkungs-Workshop

Inspiziert, Gestärkt, Zuversichtlich, Selbstbestimmt

Die Selbststärkungs-Workshops...

... sind für alle, die sich selbst besser kennenlernen wollen und sich gerne persönlich weiterentwickeln.

In den Selbststärkungs-Workshops reflektierst du dich und deine Situation in Bezug auf das jeweilige Workshop-Thema und entwickelst konkrete Handlungsstrategien, wie du weitergehen möchtest. Du stärkst deine innere Kraft und nimmst dein Leben selbstbestimmt in die Hand.



Die Workshops finden in kleinen Gruppen in entspannter und lockerer Atmosphäre statt. Du hast Gelegenheit, dich mit anderen auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren.



Die Workshop-Themen vermittele ich anhand des Modells der 5 Elemente. *Die 5 Elemente* bieten eine hervorragende Grundlage, die verschiedenen Lebensaspekte zu betrachten und die eigenen Erfahrungen einzuordnen.

«Meine Ideen verwirklichen» ist der richtige Workshop für dich, wenn...

- Du deine Idee(n) umsetzen willst, diese bisher aber noch nicht verwirklicht hast bzw. feststeckst
- Du einen konkreten Plan entwickeln willst, wie du den nächsten Schritt angehst
- Du näher betrachten willst, wie die verschiedenen Aspekte des Themas «Ideen verwirklichen» bei dir zum Ausdruck kommen

Dieser Workshop bringt dir folgendes:

- Du spürst, welche Ideen in dir brodeln und bekommst richtig Lust sie umzusetzen
- Du siehst, wie Du in Bezug auf das Thema «Ideen verwirklichen» tickst
- Du erkennst die Kräfte, die dir bei der Realisierung deiner Ideen helfen und erhältst Inspiration, wie du diese konkret nutzen kannst, um weiterzukommen
- Du kennst den nächsten konkreten Schritt für die Verwirklichung deiner Idee
- Du erfährst mehr über den kreativen Prozess: Von der Idee zum Konkreten
- Du kannst dich mit anderen austauschen und netzwerken

Dieser Workshop beinhaltet für dich:

- Vorbereitungsfragen
- 4 h Gruppen-Workshop in Zürich-Wipkingen
- Übungen zur Selbstreflektion und für konkrete weitere Schritte
- Unterlagen und Arbeitsblätter
- Informationen zum Modell der 5 Elemente: Holz / Kreativität / Ideen verwirklichen
- Austausch mit anderen, die auch gerne ihre Ideen verwirklichen wollen
- Tee, Kaffee, ein kleiner Lunch (Vegi)

Eckdaten

Wann:	Aktuelle Termine siehe selbststaerkung.ch/workshops
Zeit:	Eintrudeln und Begrüssungskafi ab 9:30 Workshop: 10:00 – 14:00 (inkl. kleiner Lunch). Die gemeinsame Mittagszeit nutzen wir für den Austausch.
Wo:	Burgstr. 4, 8037 Zürich-Wipkingen, Praxis für Selbststärkung & Shiatsu
Teilnehmer:	min. 6, max. 10
Mitnehmen:	Notizmaterial, Hausschuhe, Vorbereitungsfragen, ev. Mittagessen
Voraussetzungen:	Interesse, dich mit dir und deinen Ideen auseinanderzusetzen

Preis

CHF 80 – 150 (Du entscheidest, wieviel Du investieren willst und kannst)

Die Rechnung erhältst Du ca. 10 Tage vor dem Kurs. Zahlbar im Voraus.

Abmeldungen: bis 7 Tage vor dem Kurs kostenlos. 1 – 6 Tage vorher: 50% des Kursgeldes wird fällig.

Melde dich noch heute an und stärke dich für deine Ideen.

076 384 22 02, sonja.zuercher@selbststaerkung.ch, selbststaerkung.ch/workshops

Ich freue mich auf deine Teilnahme 😊

Kursleitung



Sonja Zürcher

Die Selbststärkungs-Workshops veranstalte ich, um den Teilnehmer/innen die Gelegenheit zu bieten, sich selbst besser kennenzulernen und zu entdecken, wie die verschiedenen Kräfte und Phänomene der Welt bei ihnen zum Ausdruck kommen.

Jeder Selbststärkungs-Workshop behandelt ein bestimmtes Thema.

Mein Ziel ist es, dass die Teilnehmer/innen in den Workshops inspiriert werden und konkrete Handlungsstrategien entwickeln, wie sie in Bezug auf das Workshop-Thema weiterkommen. Sie sollen sich gestärkt und zuversichtlich fühlen und Lust bekommen, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Warum die 5 Elemente?

Das Modell der 5 Elemente habe ich während meiner Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin kennen gelernt. Es beschreibt die Welt und all ihre Phänomene auf einfache Weise. Es hilft, die verschiedenen Lebensaspekte bewusst wahrzunehmen und eigene Erfahrungen und das eigene Verhalten (und das der anderen) einzuordnen. Dadurch sieht man mehr Möglichkeiten, wie man mit bestimmten Situationen umgehen kann.

Das Modell der 5 Elemente hat mir persönlich viel Selbsterkenntnis und Einblick in die Welt gebracht und mir schon oft geholfen. Es hat mein Leben so sehr bereichert, dass ich es nun voller Begeisterung weitergebe.