

So könnte Ihr Angebot aussehen

Thema	Aufblühen statt ausbrennen
Ziele	Motivations- und Energiequellen neu entdecken und nutzen Veränderungen als spannende Chancen sehen und empfinden Mit mehr Freude und Antrieb leben und arbeiten
Inhalt	Woher nehme ich meine Energie? Was bremst meinen Antrieb und meine Lebensfreude? Energiefresser und Blockaden erkennen und abbauen Gleichgewicht und Balance finden Positive Lebensereignisse bewusst nutzen Entspannen und visualisieren Energievolle Zustände verankern und geniessen
Ihr Nutzen	Sie erkennen Ihre Energiequellen und -Räuber Sie nutzen Ihre Energien sinnvolle und bewusster Sie akzeptieren Wandel als Lebensprinzip Sie leben im Gleichgewicht Sie geniessen mehr Lebensqualität
Zielgruppe	Menschen, welche sehr viel geben und von sich selbst fordern
Teilnehmende	12-14 Teilnehmende
Dauer	2 Tage Intensiv-Training
Budget	Nach Vereinbarung und Richtlinien des Ausbilder-Verbandes; inkl. Vorbereitung, Dokumentation, Trainings-Material, zuzüglich Fahrspesen
Unterlagen	Seminar-Dokumentation, Literatur-Liste
Methodik	Kurz-Vorträge, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallarbeit, Entspannung
Hilfsmittel	Flip-Chart, Hellraumprojektor, Pinwand
Vorbereitung	Fragebogen zur Selbstanalyse
Transfer	Gemeinsame Vereinbarungen und persönliches Lernprotokoll
Ihre Bedürfnisse	