

## Persönlichkeits-Training Ziele setzen und erreichen



- Sie wollen bestimmte Ziele erreichen, stehen jedoch an?
- Sie leiten ein Team, ein Projekt und zweifeln oft an Ihren Fähigkeiten?
- Ihre hinderlichen Denkmuster stehen Ihnen wie Steine im Weg?
- Sie möchten Ihre Lebensqualität verbessern und sich von blockierenden Hindernissen lösen!

Dann ist mein hypno-systemisches Persönlichkeits-Training/Coaching genau das Richtige! Es garantiert eine nachhaltige Wirkung und ist erfolgreich. Nach dem Training/Coaching berichten Klienten sehr oft von gesteigertem Selbstbewusstsein, sowie einer spürbaren Entlastung von äusserem und innerem Druck. So macht das Leben plötzlich wieder Spass!

### Ausgangslage

Unsere fordernde Leistungsgesellschaft und der Erfolgsdruck gibt uns kaum mehr Raum zur Erholung und Entfaltung. Unzählige Angebote auf dem «Life-Work-Balance-Markt» suggerieren uns angebliche Angebote zur Optimierung der Persönlichkeit, die jedoch wenig nachhaltig wirken. Weil die Veränderung der Persönlichkeit nicht durch Techniken und Methoden geschieht, sondern durch Arbeit mit Coachingprozessen auf der unbewussten Ebene.

Sich wieder wahrnehmen können, erden und mitten kann einer von vielen Bedürfnissen sein, die Anlass geben, dieses individuelle Training sich zu ermöglichen! Die Auslöser von möglichen hinderlichen Ursachen finden, auflösen und an eigene- oft verborgene Ressourcen- wieder anbinden, darin begleitet Sie der erfahrene Coach.

### Ziele



Zu Beginn werden Ihre Bedürfnisse aufgenommen und mögliche Lösungswege aufgezeigt. Durch geführte Wahrnehmungs- und Entspannungsreisen kann der Entschluss, sich wieder Zeit schenken und auf sich achtsam zu sein reifen und mehr werden. In gezielt auf ihr Anliegen angepasste Veränderungsprozessarbeit, haben Sie dann die Möglichkeit, nicht nur ihre Mitte zu finden, sondern in eine tragfähige Lösung einzusteigen, die Ihnen tiefe Ruhe, gesteigerte Lebensqualität und Wohlbefinden verschafft.

Sie lernen und üben **individuell**, für sich selbst ihre Mitte zu finden und zu halten.

- Eigenes Entspannungspotential erfassen und wahrnehmen
- Einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsformen (progressive Muskelrelaxation) kennen und anwenden lernen
- Hypno-therapeutische Inhalte als Anregung einfließen lassen
- Wirkungsvolle Alternativen durch Einbezug von hypnosensorischen Elementen unbewusst nutzen

## Von Leiden zum Lösen, wann machen Sie den ersten Schritt

<p><b>Inhalte</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umfangreiche Anamnese und Standortbestimmung</li> <li>• Erfassung der Zielsetzung (Womit beginne ich...!)</li> <li>• Einführung in bewährte Wahrnehmungs – und Entspannungstechniken</li> <li>• Anleitung zur Selbsthypnose und adaptierten Entspannungsreisen</li> <li>• Angeleitete Phantasie- und Entspannungsreisen</li> <li>• Individuelles Ablöseritual von blockierenden Glaubenssätzen/Mustern</li> <li>• Kostenloser Support während der Trainingsphasen</li> <li>• Persönliches Coaching (optional)</li> </ul>
<p><b>Teilnehmende</b></p>	<p>Das Ausbildungsangebot richtet sich an Interessierte, die willens sind, ihre Lebensqualität nachhaltig zu verändern.</p>
<p><b>Kursorte</b></p>	<p>Institut für Lerncoaching/ Seminarraum in Teufen</p>
<p><b>Daten und Preise</b></p>	<p>Siehe separates Dokument</p>