



Lebe Deinen Traum!

Träume – nichts als Schäume?

„Davon träume ich schon lange. Vielleicht mach ich das mal, wenn ich Zeit habe.“ „Träum weiter, das wird nie was.“ Solche oder ähnliche Sätze hat jeder von uns wohl schon einmal benutzt. Aber was hält uns davon ab, unsere Träume einfach zu leben und sich zu verwirklichen?

Seminarinhalte

- Was sind meine Träume?
- Was hindert mich daran, meine Träume in die Wirklichkeit umzusetzen?
- Vom Traum zur Realität - Das GROW-Konzept.
- Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Optimismus.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung.
- Sie erlernen eine Vielzahl von praktischen, leicht umsetzbaren Übungen für den Alltag.

Seminarziele

- Sie werden sich bewusst, welche Träume Sie haben.
- Sie erkennen was Sie daran hindert, diese Träume in die Wirklichkeit umzusetzen.
- Sie erkennen, wo und wie Sie etwas ändern können, um Ihre Träume Realität werden zu lassen.
- Sie erstellen sich einen Plan, wie sie vorgehen wollen.
- Sie lernen einfach umzusetzende Methoden kennen für den Alltag.
- Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsspektrum für mehr Optimismus im Alltag.

Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflektion, Visualisierung, Fragebögen, Journaling, Perspektivwechsel, Einzelübungen, Partnerübungen, Nutzung der Schwarmintelligenz, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

Kursdauer

6 x 2 h





Über mich:

Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

s.ganter@impulse-erleben.de

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

