



Zielgruppe: Führungskräfte oder KMU UnternehmerInnen im KMU Bereich

Teilnehmerzahl 4 - 6 TeilnehmerInnen

Inhalte

- Soll-Ist-Analyse Ihrer persönlichen Situation
- Definieren Sie Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche, um Ihre nächsten Schritten zu planen.
- Erkennen Sie die aktuellen Blockaden, Barrieren und Bremser
- Lernen Sie „Nein zu sagen“, um Ihre Grenzen zu definieren und deutlich zu machen.
- Verlassen Sie die Opferrolle und übernehmen Sie Verantwortung
- Stoppen Sie die negative Spirale in Ihrem beruflichen Leben, um Ihre Motivation zu erhöhen.
- Entwickeln Sie Ihr lösungsfokussiertes Denken, um Ihr Horizont zu erweitern.
- Aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um pro-aktiv zu werden.
- Erweitern Sie Ihre Komfortzone mit einer positiven Einstellung
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein für mehr Zufriedenheit und Engagement
- Definieren Sie Ihre Ziele und erstellen Sie eine neue Strategie als Burnout-Prävention

Methoden

- Einführung in den lösungsfokussierten Ansatz
- Praktische Einzelübungen
- Entwicklung einer Strategie, um widerstandsfähig zu werden

Ziel: Selbstreflexion und widerstandsfähig stärken

Dauer: 3 Tage oder 1 Abend pro Monat, verteilt auf 5 Monate
Zugeschnitten auf die individuellen Wünsche der TeilnehmerInnen

Ort: 1030 Wien

Preis: auf Anfrage

Wenn Sie die negative Spirale stoppen und widerstandsfähig werden wollen, kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Gespräch:

Claudine Pirkner, MAS

Telefon: +43 660 76 76 985

E-Mail: pirkner@impulse-beratung.com