



**Teilnehmerzahl** 4 - 10 Teilnehmerinnen

## Inhalte

- Soll-Ist-Analyse Ihrer persönlichen Situation.  
Aktuelle Blockaden und Probleme, Barrieren, Bremser, Wünsche und Erwartungen
- Entwickeln Sie Ihr lösungsfokussiertes Denken
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein für mehr Zufriedenheit
- Verlassen Sie die Opferrolle und übernehmen Sie Verantwortung
- Definieren Sie Ihre Ziele und Ihre neue Strategie
- Erweitern Sie Ihre Komfortzone mit einer positiven Einstellung vor Herausforderungen

## Methoden

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

**Ziel** Selbstreflexion und widerstandsfähig stärken

**Dauer** Halbtage (4 Stunden) x 3  
Zugeschnitten auf die individuellen Wünsche der Teilnehmerinnen

**Ort** 1030 Wien

Wenn Sie widerstandsfähig werden und Verantwortung übernehmen wollen, kontaktieren Sie mich:

**Claudine Pirkner, MAS**

Telefon: 0660 76 76 985

E-Mail: [pirkner@impulse-beratung.com](mailto:pirkner@impulse-beratung.com)