



RGH
consulting

reflektieren – gestalten – handeln

Selbstcoaching

Der Erfolg beginnt im Kopf! Wenn Sie die eine entscheidende Präsentation bravourös meistern wollen, das schwierige Projekt erfolgreich abschließen können, sowie divergierende Anforderungen unter einen Hut bringen möchten oder krisenhafte Situationen souverän bewältigen wollen, dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig.

Viele Menschen limitieren sich selbst – durch Ängste, Selbstzweifel, innere Blockaden oder falsche Problemlösungsansätze.

Erfolgreiche Menschen können die Hindernisse, die der Entfaltung ihrer Potentiale im Wege stehen effektiv in den Griff bekommen.



Sie können es, weil Sie glauben, dass Sie es können!!! (Vergil)

Ihr persönlicher Nutzen:

Werden Sie selbst Ihr persönlicher Coach. Gewinnen Sie Vorsprung und Sicherheit durch mentale Vorbereitung auf Ihre Ziele. Nutzen Sie diese Methoden für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit.

Inhalte:

- Grundlagen des Selbstcoachings
- Methoden um Zielklarheit zu erlangen
- Lockende Ziele entwickeln & richtig formulieren
- Anreicherung und visualisieren von Zielen
- Umgang mit dem „inneren Schweinehund“
- Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen
- Tipps und Tricks zur Überwindung der eigenen Trägheit
- Sich der eigenen Ressourcen bewusst werden & diese verstärken
- Werkzeuge für Regeneration und Energiegewinnung
- Der persönliche Coaching-Vertrag

Zielgruppe: Interessierte Damen und Herren die ihre Zukunft selbst in die Hand nehmen & ihr Leben eigenbestimmt gestalten wollen

Dauer: 2 Tage

Ort: 1010 Wien, Rudolfsplatz 5/15

Abschluss: Teilnahmebestätigung

Ihre Investition: € 530,-- zzgl. 20 % MwSt. inkl. Seminarunterlagen, Pausengetränken und Fotoprotokoll