



## Mental aktiv

### „Wie Sie über sich selbst hinauswachsen“

In einer Zeit, die noch nie so frei und voller Möglichkeiten war wie die heutige, ist ein guter Mentalzustand die Voraussetzung dafür, erfolgreich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen.

Sie nehmen aus diesem Workshop viele Impulse mit, die Ihnen zeigen, wie Sie neue Perspektiven gewinnen und Ihre Potenziale aktivieren.

### „Mit Selbstvertrauen gewinnen“

**Sechster Workshop aus der 6-teiligen Workshop-Reihe in Stainz.**

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten sich mental selbst zu sabotieren. Kein Urteil hat weitreichendere Folgen als das, das wir über uns selbst fällen. Es sind schließlich unsere Gedanken und Gefühle, die sich oft kritisch zu Wort melden und uns behindern. Gewinnen Sie in diesem Mental-Workshop neue Perspektiven und wirkungsvolle Tools, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihren „inneren Kritiker“ zu zähmen. Für ein offenes und selbstwirksames Leben.

#### **Inhalte:**

- der Einfluss unseres sozialen Umfeldes
- wie Glaubensmuster unser Handeln beeinflussen
- eigene Denkmuster meldet sich zu Wort
- Unterschiede in Eigen- und Fremdwahrnehmung erkennen
- wie (Körper)Sprache das Selbstbewusstsein beeinflusst
- Werte erkennen \_ Stärken stärken

**Zeit:** 29. Juni 2017 - 17:45 – 20:45

**Kosten:** € 45

**Ort:** 8510 Stainz, Hauptplatz 9 – 1. Stock; Lebenswerkstätten Stainz

**Kontakt / Anmeldung:** [www.die.coach](http://www.die.coach)

Sylvia Fauland, MSc – Mentalcoach – 0664 531 588 3

