Selbstcoaching und Selbstmotivation als Kraftquelle

Unser Leben ist geprägt von Dynamik und Veränderung - und oft haben wir das Gefühl, unter großem Druck zu stehen. Lernen Sie zielorientiert mit Ihren Ressourcen umzugehen und im Umgang mit sich selbst achtsam zu sein. In diesem Seminar lernen Sie außerdem, ihre eigenen Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren und herausfordernde Situationen lösungsorientiert anzugehen. Sie aktivieren Ihre inneren Kräfte, setzen sie bewusst ein und stärken so Ihre seelische Widerstandskraft. Spüren Sie auch manchmal, wie Ihre Energie plötzlich weg ist und die Motivation, sich aufzuraffen nachlässt? Dann ist es Zeit, neue Impulse zu setzen. Erfahren Sie, wie Sie auf ihre Stärken bauen, sich selbst motivieren und Freude und Energie im Beruf und privat entwickeln. Wer sich selbst gut motivieren kann, ist im Alltag stärker, widerstandsfähiger und fühlt sich besser.

Inhalte

Der berufliche Alltag kann sehr fordernd sein. Besonders Personen in Pflege - und Sozialberufen handeln empathisch, vergessen aber leider oft auf sich selbst. Holen Sie sich praxisbewährte Inputs im neuen Seminar Selbstcoaching & Selbstmotivation als Kraftquelle. Die Trainerin Sigrun Frohner zeigt seit vielen Jahren erfolgreich, wie man die eigenen Ressourcen bestmöglich nutzen kann, um sich selbst zu stärken und geht dabei behutsam auf individuelle Fragestellungen ein.

- Wo stehe ich - wo will ich hin: Attraktive Ziele finden, die motivieren
- So überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund
- Persönliche Kraftquellen entdecken
- Manipulation und Abhängigkeiten erkennen und sich daraus befreien
- Anti-Ärger/Anti-Stress-Training
- Konstruktive Wege aus Konflikt und Krise
- Psychologische „Tricks“ für den Umgang mit „schwierigen“ Menschen
- Selbst-Empathie und was dadurch möglich wird
- Anleitung zum Self-Coaching und zu Entspannungstechniken

Ziele

- Es gelingt Ihnen, unbefriedigende Situationen zu identifizieren und positive Alternativen zu entwickeln.
- Sie entwickeln realistische Ziele und setzen Sie Schritt für Schritt um.
- Sie erfahren Möglichkeiten, Ärger und Stress abzublocken.
- Sie lernen, wie man Kraft und Energie tankt und bleiben so auch in schwierigen Situationen gelassen.

Zielgruppe

Alle, die mit ihren zeitlichen Ressourcen richtig umgehen, neue Kraft tanken und ihre Selbstmotivation steigern möchten. Spezielle für Führungskräfte in stressbeladenen Situationen

ReferentIn

Sigrun Frohner MSc.
Diplomierte Trainerin für Kommunikation, Softskills & Stress-Management
Zertifizierte Coach für Stressprävention und Burn Out

Facts

Kosten
€440,- inkl. 10 % MwSt.

Anmeldeschluss
03.11.2025

Ort
pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine
17.11.2025 - 18.11.2025
Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at