

## AUFBAUPROGRAMME BEI

### AUSRICHTUNG

Die eigene **Lebensvision** und konkrete Zielformulierungen machen eine schnelle und effektive Umsetzung der geplanten Ziele und Projekte möglich.

Wir vermitteln Dir eine Methode, wie Du Ziele ausgerichtet und effektiv erarbeitest. Damit Du Deine Ziele mit **Spaß und Leichtigkeit** erreichst, untersuchen wir Dein Wertesystem und gleichen es mit Deinen Zielen ab.

Du wirst an diesem Tag Deine individuelle **Lebensvision** entwickeln und passend dazu konkrete Ziele zur Umsetzung formulieren. So richtest Du dich optimal für Deine Zukunft aus – **kurz- sowie mittel- und langfristig**.

#### Inhalte des Trainings

- Zu Beginn untersuchen wir Dein aktuelles persönliches Wertesystem. Dies dient Dir als Standortbetrachtung und als weiterer Ausgangspunkt für das Training.
- Die eigene Lebensvision ist wie ein Stern am Himmel, der uns den Weg weist. Du entwickelst Deine eigene Lebensvision – Du bekommst eine Vorstellung davon, wovon Dein Leben ein Ausdruck sein soll.
- Das Verwirklichen der eigenen Lebensvision ist möglich! Um eigene Sabotageakte zu vermeiden, richtest Du Dein persönliches Wertesystem an dem Trainingstag neu aus. Somit dienen die Werte dem Erreichen Deiner Vision.
- Messbare Ziele sind für viele Menschen in letzter Konsequenz eine Belastung. Wir untersuchen, woher diese Gedanken kommen und stellen Dir neue Standpunkte dazu vor.
- Das Formulieren von klaren Zielen, die Dich inspirieren, erfordert das Befolgen von bestimmten Kriterien. Wir stellen Dir mögliche Kriterien vor und unterstützen dich bei einer effektiven Formulierung.
- Es finden Übungen alleine, zu zweit oder in kleinen Gruppen statt. Diese nutzen der Vermittlung und dem Verständnis der Inhalte.

**Für wen ist das Training „Ausrichtung“?**

Das Training „Ausrichtung“ ist für die, ...

... die bestimmte Ziele erreichen...

... die sich persönlich weiterentwickeln...

... die sich und Ihr Leben neu ausrichten...

... die bestimmte Ergebnisse nicht mehr haben wollen und bereit für etwas Neues sind

... die Bekanntes neu erleben und eine neue eine Lebensqualität integrieren wollen

**SEMINARZEITEN**

Samstags: 10:00 bis ca. 19:00 Uhr

Sonntags: 10:00 bis ca. 14:00 Uhr