

In wieviel LEBENSROLLEN lebst du täglich?

Wusstest du ...

- dass du täglich in verschiedenen Lebensrollen lebst?
- dass dir Lebensrollen gegeben wurden und andere du dir selber ausgesucht hast?
- dass du deine persönlichen Lebensrollen notieren, erkennen und sortieren kannst?
- dass wir Menschen all unseren Lebensrollen gerecht werden wollen und somit ein Gefühl von Stress erleben können?
- dass unbewusste Rollenkonflikte und Rollenveränderungen in uns ablaufen, die in uns ungute Gefühle auslösen?
- dass uns diese täglichen und persönlichen Lebensrollen oft auch sprichwörtlich „überrollen“ können?
- dass uns die Lebensrollen aber auch fördern oder hemmen können?
- dass es dir, durch das Erkennen deiner persönlichen Lebensrollen, ein Gefühl von Stabilität und Zugehörigkeit gibt?



Meine Lebensrollen heute und morgen – ICH und meine Lebensrollen

Inhalt: In diesem aktiven und kreativen Workshop werden deine derzeitigen Lebensrollen von deinem Ist-Zustand in einen Wunsch-Zustand verändert. Durch diese neue Positionierung bringst du deine persönlichen Lebensrollen in eine gesunde und ausgeglichene Balance. Die Wahrnehmung und Erkenntnis dieser Vorher-Nachher-Situation ermöglicht dir eine Neubewertung deiner Lebensrollen, unterstützt deine Sichtweisen- und Verhaltensänderung und fördert schlussendlich deine eigene Lebensqualität und dein persönliches Wohlbefinden.



Ziel: Du bist in diesem interessanten Workshop genau richtig, wenn du deine Lebensrollen in deinem zukünftigen Lebensalltag darstellen, erkennen, umgestalten, verändern, bewegen und neu leben möchtest. Du bekommst in diesem Workshop die Erkenntnis und mentale Techniken, die Vereinbarkeit zwischen deiner Berufswelt und deiner Privatwelt in einer guten und gesunden Balance zu halten.

Termin 1: Freitag, 27. März 2020

Termin 2: Freitag, 08. Mai 2020

Ort: 6700 Bludenz, Klarenbrunnstraße 12, Innovationszentrum Bludenz, 2. Stock – gratis Parkplätze

Zeit: 14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 90 EUR pro Person und Workshop

inkl. Workshop-Unterlagen, Impulse aus Mentalcoaching, Getränke und Snacks, alltagstaugliche, wirkungsvolle und nachhaltige Techniken aus Mentaltraining und der Positiven Psychologie – für Beruf und Alltag

Anmeldung: per E-mail an office@burtscher-coaching.at oder telefonisch +43 (0) 650 66 11 267

Moderation: Nicole Burtscher, Akademischer Mentalcoach & Dipl. Lebens- und Sozialberaterin