

kleingruppen.kurz.Workshops

Exklusiv und **effektiv** an einem Nachmittag.

Die neuen **kleingruppen.kurz.Workshops** wurden gestaltet, um dir neue Impulse zu aktuellen Themen an einem Nachmittag weiterzugeben, denn - Wissen erweitert dein Bewusstsein.

Die kleingruppen.kurz.Workshops eignen sich zum Einstieg in ein Thema oder zur speziellen Vertiefung. Praxisgerecht aufbereitete Inhalte aus dem **Mentalcoaching** mit **mentalen Techniken** und **Interventionen aus der Positiven Psychologie** ermöglichen dir eine rasche Umsetzung im Beruf und Alltag.

Nütze die **Vorteile** einer Kleingruppe - du bist Teil einer exklusiven Kleinrunde und hast den Vorteil „unter uns“ zu sein. Workshops im **kleingruppen-Format** bis **max. 6 Personen**, bieten den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, in einer angenehmen Atmosphäre, tiefer und nachhaltiger in das Workshop-Thema einzutauchen. Durch den Austausch mit anderen Teilnehmer/innen nimmst du deren persönlichen Ansichten wahr und erhältst dadurch weitere objektive Sichtweisen zu den verschiedenen Themen.

Kosten: mit der Einzahlung von 90 EUR pro Person und Workshop - inkl. Workshop-Unterlagen, Café, Getränke und Snacks, Impulse & mentale Techniken für Beruf und Alltag - ist dein Teilnahmeplatz gesichert

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

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

Termine: siehe <https://www.burtscher-coaching.at/themen-und-termine/>

Jedes dieser Themen kann auch bei Bedarf gerne im Einzelformat, als **Einzelcoaching**, gebucht werden.

Meine Lebensrollen Heute und Morgen – Ich und meine Lebensrollen

Wir alle leben täglich mit und in unseren verschiedenen Lebensrollen, in denen wir privat als auch beruflich Verantwortung übernehmen müssen, sollen oder wollen.

Manche Lebensrollen wurden uns gegeben, wie z.B. die Tochter/Sohn-Rolle, die Schwester/Bruder-Rolle und andere haben wir uns ausgesucht wie z.B. die Partner/in-Rolle, Mutter/Vater-Rolle, Angestellte/n- Rolle, Vereins-Rolle, usw. Manche Menschen haben weniger Lebensrollen, manche sehr viele. Diese Rollen können sich überlappen, andere hemmen oder fördern uns oder wir werden von bestimmten Lebensrollen wortwörtlich „überrollt“.

Dieser Workshop richtet sich an Personen,

- die ihre derzeitigen Lebensrollen (beruflich und privat) grundsätzlich visualisieren, reflektieren und sortieren wollen
- einen Rollenkonflikt lösen wollen
- hemmende und fördernde Lebensrollen loswerden und gewinnen wollen
- eine Rollenverabschiedung (durch eine Scheidung oder Trennung, Verlust eines Angehörigen, beruflicher Rollenwechsel, usw.) hinter sich haben und Motivation & Antrieb für die neue Zukunfts-Rolle benötigen
- einen bestimmten Rollenwunsch schon länger verspüren und durch diesen Workshop evtl. die persönliche Erkenntnis bekommen, diesen Wunsch wahr werden zu lassen
- einfach nur Interesse an den eigenen Lebensrollen haben und neues Wissen und Praktiken aus Mentalcoaching und der Positiven Psychologie aneignen wollen

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.

Eigene Stärken entdecken, stärken und richtig einsetzen

inkl. Charakter- und Signaturstärken-Test aus der Positiven Psychologie

Jeder Mensch hat seine besonderen Stärken und Fähigkeiten, aber auch seine Schwächen oder Eigenschaften, die man vielleicht nicht so gerne herzeigt. Jedoch kann jede Schwäche in einem bestimmten Kontext wieder eine Stärke sein. Diese Sichtweisen-Veränderung erweitert dein Bewusstsein und dein Verhalten. Wie setze ich meine Stärken richtig ein, so, dass ich mich gut fühle? Persönliche Stärken geben dir Sicherheit, Orientierung, Klarheit und Halt. Zudem unterstützen sie dich in deinem Selbstwert und in deiner Persönlichkeit- und Selbstentwicklung. Entdecke in diesem Stärkentraining deine persönlichen Charakterstärken und Signaturstärken - mithilfe eines fundierten Stärkentests und die Wahrnehmung bzw. Erkennen deines eigenen Selbstbilds und Fremdbilds.

Inhalt und Ziel: Mit den Ergebnissen des Stärkentests und der entstandenen Selbstwahrnehmung und Betrachtungs-Veränderung sowie den praktischen Methoden aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie, lernst du in diesem Workshop deine eigenen Charakter- und Signaturstärken näher kennen, um diese dann im Beruf oder Alltag richtig und effizient einzusetzen.

Die Macht meiner Worte und Gedanken

Der Mensch ist sich selbst der häufigste Gesprächspartner. Menschen, die sogenannte Selbstgespräche führen und auf ihre innere Stimme hören, haben starke und nachhaltige Auswirkungen auf ihre Gefühle und ihr Verhalten – positiv sowie auch negativ. Worte prägen unser Denken und Handeln - wir sind, was wir denken. Sie sind ein mächtiges Werkzeug für dein seelisches Wohlbefinden. Wie können Worte bei mir und auch bei meinem Gegenüber wirken? Und wie gelingt mir eine achtsame und wertschätzende Kommunikation in jeder Art von Beziehung – privat sowie beruflich?

Inhalt und Ziel: In diesem Workshop lernst du die besonderen Vorteile und den richtigen Umgang mit deinen eigenen Worten und die Vorgehensweise einer achtsamen Kommunikation – in einer privaten oder beruflichen Beziehung – kennen. Du erlernst auch die praktische Umsetzung mit passenden Techniken aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie für positive Gedanken und Worte, gute Gefühle, erfolgreiche Handlungsabsichten und eine wertschätzende Kommunikation.

Mit der eigenen Vorstellungskraft zum Erfolg

Jeder Mensch besitzt eine Vorstellungskraft. Unsere eigene Vorstellungskraft ist oft größer als unsere Willenskraft. Jeder von uns hat die Gabe, sich Dinge, Wünsche und Ziele zu visualisieren und in Gedanken vorzustellen. Aber wie kann man das Visualisieren richtig erlernen? Wie kann ich in die Welt meiner Gefühle und Sehnsüchte eintauchen und wahr werden lassen? Und warum sind Wünsche und Ziele im Leben so wichtig?

Inhalt und Ziel: An diesem Nachmittag lernst du mit wirkungsvollen Visualisierungsmethoden aus dem Mentalcoaching und der Positiven Psychologie näher und nachhaltiger an deine Ziele und Wünsche zu kommen, deine eigenen Gefühle, Emotionen und Gedanken anzuregen und diese richtig für einen guten Erfolg einzusetzen.