

## 241-20250 Workshop: Ziele erreichen, Veränderungen meistern

Beginn	Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	59,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Andreas Krämer
Informationen	Zielgruppe: Mit Hilfe eines Motivations- und Mentaltrainers lernen Sie, wie Sie Ziele erfolgreich umsetzen und Veränderungen meistern. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Oft nehmen wir uns Dinge vor, um dann doch zu scheitern. In vielen Fällen, wie beispielsweise dem berühmten "Neujahrsvorsatz", brechen wir den Veränderungsprozess schnell wieder ab. Was also tun, um persönliche Ziele wirksam umsetzen zu können? Oder wir stehen vor Veränderungen, die uns Ängste oder Sorgen bereiten. Wie schaffen wir es, der Veränderung positiv gegenüberzustehen und diese als Chance zu sehen? Mit Hilfe eines Motivations- und Mentaltrainers lernen Sie, wie Sie Ziele erfolgreich umsetzen und Veränderungen meistern. Dabei werden u.a. Techniken aus der Sportpsychologie und dem Leistungssport wie Visualisierung, Selbstgesprächsregulation oder auch Emotionssteuerung eingesetzt. Über ein Motivations- und Bedürfnismodell erhält jeder konkrete Antwort auf die Frage "Was treibt mich eigentlich an?". Auch ein Selbstbewusstseinstraining ergänzt um Konzentrations- und Fokussierungsübungen ist Bestandteil des Workshops.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2024	10:00 - 16:30 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 206

[zur Kursdetail-Seite](#)