

Workshop



Träume – Absichten – Ziele **»»»** Agenda 2025

Vorsätze fürs neue Jahr? Das klingt nach vorsätzlich geplantem Frust, weil wir uns wohl selbst nicht mehr ernst nehmen, wenn wir verkünden, «Ab dem 1. Januar werde ich ...».

Trotz allem sind wir motiviert, gewisse Dinge zu überdenken und neue Wege zu gehen, weil es ein guter Zeitpunkt ist.

Buchen Sie den Workshop für Ihren Verein, Team, oder Frauengruppe.
Gerne schneide ich den Workshop auch auf Ihre Bedürfnisse zu.



“Points of You” ist ein Coaching Game mit unendlichen Ansichten. Lassen Sie uns einen Blick auf das vergangene Jahr werfen, damit Sie sich auf das neue Jahr einstellen können. Aktivieren Sie Ihre Wahrnehmung, eine besondere Verbindung zwischen Themen und Worten, Bildern und Fragen. Diese Methode eignet sich überall dort, wo Sie einen neuen Blickwinkel, eine neue Perspektive benötigen und befreit Sie von den üblichen Denkmustern, damit Sie neue Wege gehen können.

Probieren Sie es aus!

Hier sind einige Ziele, die mit diesem Workshop erreicht werden können:

- **Selbstreflexion:** Teilnehmerinnen haben die Gelegenheit, Träume und Wünsche zu identifizieren und zu verstehen. Was ist wirklich wichtig.
- **Ziele setzen:** Unterstützung beim Formulieren klarer, realistischer und messbarer Ziele, die mit den persönlichen Werten und Visionen übereinstimmen.
- **Motivation steigern:** Durch den Austausch mit Gleichgesinnten und das Setzen von Zielen wird die Motivation gefördert, an sich selbst zu arbeiten und Veränderungen in Angriff zu nehmen.
- **Handlungspläne entwickeln:** Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Absichten in konkrete, umsetzbare Schritte umwandeln können, um ihre Ziele zu erreichen.
- **Überwindung von Selbstzweifeln:** Der Workshop hilft, Selbstzweifel zu erkennen und das Vertrauen die eigenen Fähigkeiten zu stärken.
- **Langfristige Perspektive:** Die Agenda 2025 ermutigt dazu, nicht nur kurzfristige Vorsätze zu fassen, sondern langfristige Visionen zu entwickeln, die über den Jahreswechsel hinausreichen.

Dieser Workshop ist eine wertvolle Gelegenheit, um aus den typischen Neujahrsvorsätzen herauszukommen und eine nachhaltige, positive Veränderung im eigenen Leben anzustoßen.

Dieser Workshop eignet sich zwischen November und Februar

- + Geeignet für 4 - 12 Teilnehmerinnen oder Einzel-Coaching
- + Dauer zwischen 2-3 Stunden, je nach Anzahl Teilnehmerinnen
- + Investition je nach Anzahl Teilnehmerinnen



Kontakt: Claudia Doron aus Buchs
Tel. 079 511 49 24 oder info@epm-global.ch
www.epm-global.ch

