

## Ins Handeln kommen

Jede/r hat sich schon einmal ganz fest vorgenommen, ein Ziel zu erreichen oder ein Hindernis zu überwinden. Viele Menschen arbeiten Tag für Tag diszipliniert und haben dennoch das Gefühl, auf der Stelle zu treten – andere wiederum schieben die Dinge stetig auf und träumen von ihren Zielen, ohne diese umzusetzen.

Im Seminar geht es um die Vermittlung von vielseitigen Methoden für den Alltag, welche dabei helfen können, gesteckte Ziele schneller zu erreichen. Hierbei wird unter anderem thematisiert, warum es so schwer ist, die eigene Komfortzone zu verlassen, was dabei genau im Gehirn passiert und warum gerade Ziele in unserem Leben so wichtig sind.



Wir erläutern im Seminar, was die Teilnehmenden tun können, um ihre Komfortzone zu verlassen und sich neuen Herausforderungen im beruflichen oder privaten Bereich zu stellen. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und durch das unmittelbare Üben von unterschiedlichen Methoden erlernen die Teilnehmenden, wie Sie Ziele und Veränderungen als überwindbare Herausforderungen statt als Hürden sehen können.

## Mögliche Themenschwerpunkte

- Warum sind Ziele so wichtig?
- Prioritäten setzen
- Wie komme ich aus meiner Komfortzone?
- Was passiert im Gehirn?
- Motivation vs. Volition
- Gewohnheiten ablegen – so funktioniert's!
- Auseinandersetzung mit den persönlichen Zielen
- Praxiserprobte Methoden und Strategien, um ins Handeln zu kommen
- Praxisnahe Tipps für den Alltag

Durch einfach zu erlernende und mühelos zu praktizierende Methoden, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, erreichen die Teilnehmenden den ersten Schritt, um ins Handeln zu kommen und die eigenen Ziele zu erreichen.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich dieses Seminar sehr gut mit unserem Seminar *Resilienz und innere Stärke* kombinieren lässt. So erhalten Ihre Beschäftigten ein ganzheitliches Paket zur Stärkung ihrer psychischen Gesundheit.

**Interesse geweckt?!**

**Wir beraten Sie gern!**

**Tel.: 05241 7089310**

**info@soma-consult.com**