

In 2023 biete ich das 2-Tages-Seminar 1 x an:

Mo., **28.08.2023** von 10.00 – 17.30 Uhr und

Di., **29.08.2023** von 9.00 – 16.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Hotel Sonnenstrahl

Sebastian-Kneipp-Straße 1

88353 Kißlegg i. Allgäu

Tel. 07563-189 0

www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de

Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Unterbringung im Hotel selbst.

Seminarkosten:

Privatzahlende: 360.- Euro incl. MwSt.

Firmenkunden: 480.- Euro zzgl. MwSt.

(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Ratenzahlung nach persönlicher Absprache möglich.

4 Wochen vor Seminarbeginn erhalten Sie eine Rechnung.

Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

Dr. Petra Hoffmann
Coaching und
Personalentwicklung

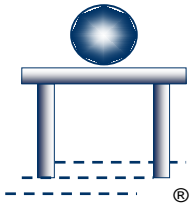
Auf der Lache 20

71729 Erdmannhausen

Mobil: 0172 - 7857624

Email: petra.hoffmann@gmx.de

www.dr-petra-hoffmann.de



Dr. Petra Hoffmann
Coaching und
Personalentwicklung

Auf dem Weg zu mir selbst...



Durch innere Stabilität bereit zur Veränderung

Seminar
zur Persönlichkeitsentwicklung

Zielsetzung:

- ➔ „Wenn der Wind des Wandels kommt, bauen manche Menschen eine Schutzmauer und andere Menschen eine Windmühle“.
Was benötigen wir, um „Windmühlen“ zu bauen?

Dass nichts so beständig ist wie die Veränderung, erleben wir in den täglichen Alltags-Situationen.

Wie gelingt es mir, mich auf Herausforderungen einzulassen und anstehende Veränderungen aktiv und selbstbewusst zu gestalten? Je besser ich die eigenen Felder der Unsicherheiten und Illusionen kenne, an denen ich festhalte, desto leichter kann ich diese auch wieder verlassen und mich gestärkt und beflügelt darüber erheben.

Es ist die innere Kraft und Zentrierung - spürbar durch unsere Authentizität und innere Klarheit - die unserem Auftritt die nötige Sicherheit, Professionalität und auch Ausstrahlung verleiht.

- ➔ Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen, Meditation und Verweilen in der Stille erleichtern den Zugang zur inneren Kraft-Quelle. Erkanntes wird verinnerlicht, um es in den Alltag zu integrieren.

Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

Der Weg zum inneren Lächeln

Kurzgeschichten, die Himmel und Erde verbinden

ISBN: 978-3-96004-071-2 19,95 €

Das Buch ist auch als Hörbuch erhältlich.



Aus dem Inhalt:

● **Schritte der Erkenntnis**

- (Macht)-Spiele, Fallen und alte Glaubensmuster erkennen, um damit konstruktiv umgehen zu können
- Vom theoretischen Wissen und Begreifen über das Verinnerlichen zur Herzensweisheit

● **Den Weg wagen - aufstehen und weiter gehen...**

- Aus Verführungen und gefühlten Abhängigkeiten heraustreten, um freier und leichter zu werden
- Bewusster und konstruktiver Umgang mit Rollen und Funktionen, für die wir uns entschieden haben

● **Bereit zur inneren und äußeren Bewegung**

- Was bewegt mich? Was ist mein innerer Motor?
- Abschied und Neubeginn
- Sich selbst treu bleiben – der eigenen Seele dienen
- Den Blick nach vorne richten

● **Die Kraft des Schweigens**

- Das innere Leuchten zum Strahlen bringen
- Um an das eigene Potenzial zu gelangen und in Balance zu sein, sich selbst Zeit, Ruhe und Stille schenken
- Den dynamischen Alltag mit einem inneren Lächeln meistern ...



Wir stellen uns immer mehr der Eigenverantwortung und wachsen in die Erkenntnis hinein:

Führung und Veränderung beginnt bei mir selbst.