

**In 2024 biete ich das 2-Tages-Seminar 2 x an:**

Di., **14.05.2024** von 10.00 – 17.00 Uhr und

Mi., **15.05.2024** von 9.00 – 16.00 Uhr

Di., **15.10.2024** von 10.00 – 17.00 Uhr und

Mi., **16.10.2024** 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](http://www.seminarzentrum-sonnenstrahl.de)

Die Seminarteilnehmer/innen buchen ihre Unterbringung im Hotel selbst.

**Seminarkosten:**

**Privatzahlende: 360.- Euro** incl. MwSt.

**Firmenkunden: 490.- 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**

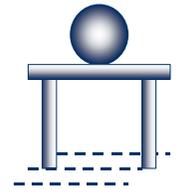
Auf der Lache 20

71729 Erdmannhausen

Mobil: 0172 - 7857624

Email: [petra.hoffmann@gmx.de](mailto:petra.hoffmann@gmx.de)

[www.dr-petra-hoffmann.de](http://www.dr-petra-hoffmann.de)



**Dr. Petra Hoffmann**  
**Coaching und**  
**Personalentwicklung**



**...die Balance bewahren in einer komplexen Welt**

**Seminar**  
**zur Persönlichkeitsentwicklung**

## Zielsetzung:

- ➡ *Das Leben erfolgreich zu meistern und immer mehr zur eigenen inneren Freiheit und Authentizität zu finden: Das ist der Wunsch von vielen Menschen.*

Den komplexen Erwartungs- und Leistungsansprüchen gerecht zu werden, können nur diejenigen, die auch bereit sind, sich als Mensch mit sich selbst konstruktiv auseinander zu setzen.

Gerade in Zeiten von Veränderungen, Dynamik und manchmal auch Turbulenzen ist es wichtig und „Not-wendig“, immer wieder das innere Gleichgewicht zu finden und mit den eigenen Ressourcen und Kräften verantwortungsvoll und auch achtsam umzugehen.

- ➡ *Je mehr ein Mensch mit sich selbst im Reinen ist, desto leichter ist das Miteinander mit anderen - beruflich wie privat.*

Um den steigenden Anforderungen im Außen gerecht zu werden, ist es wichtig, sich immer wieder eine bewusste Auszeit zu nehmen, um Kraft aus der eigenen inneren Quelle zu schöpfen. Nur so ist eine nachhaltige Leistungsfähigkeit möglich.

- ➡ *In einem angenehmen Umfeld erhalten die Teilnehmer/innen Impulse zur Selbstreflexion, die durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, bewusstes Atmen und Meditation unterstützt werden.*

## Empfohlenes Begleit-Buch:

Petra Hoffmann:

**Mit einem Fuß tanzen auf dem Regenbogen**  
Auf dem Weg zur inneren Freiheit

ISBN: 978-3-86460-278-8 27.95 €



## Aus dem Inhalt:

- **Aus der Balance geraten - Ursachen erkennen und verstehen**
    - Wenn wir das Gefühl haben, nur noch funktionieren zu müssen
    - Belastende Alltags- und Berufssituationen erkennen
  
  - **Stress-Resilienz und Selbstvertrauen stärken – Sieben Stationen auf dem Weg zu sich selbst**
    1. Konstruktiver Umgang mit Emotionen
    2. Versöhnung mit sich und anderen: den eigenen ‚Rucksack‘ von Ballast entrümpeln
    3. Über sich selbst liebevoll lachen können
    4. Loslassen von energiefressenden Verhaltensmustern und Offenheit für Veränderungen
    5. Innehalten und präsent sein - der eigenen Kreativität ausreichend Raum geben
    6. Zu sich selbst stehen: Das Leben verantwortungsvoll und gestaltend in die Hand nehmen
    7. Das innere Glück - Haltung der Liebe und Hingabe zu sich selbst und allem was ist
  
  - **Aus der inneren Mitte das Leben im Hier und Jetzt erfolgreich meistern**
    - Den eigenen Handlungsspielraum weiten und nutzen
    - Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken
    - Wertschätzende Klarheit mit sich und anderen
    - Treffen bewusster Entscheidungen
- ↳ **Ihr Nutzen:**
- Aus der Haltung innerer Klarheit und Balance herausfordernde Situationen sicher und souverän meistern
  - Erarbeiten eines persönlichen Konzeptes für mehr Erfolg und innere Zufriedenheit