

## Volle Kraft voraus!

### Der Impulstag für Ihren persönlichen Kurswechsel

Kennen Sie das? Es gibt ganz bestimmte Situationen oder Ereignisse im Leben, da wissen Sie einfach: „Es reicht! Es muss sich etwas ändern! Jetzt oder nie! Aber was denn genau? Und wie gehe ich das an?“ Auf dem Weg der Veränderung gibt es nicht selten den berühmten Tunnelblick oder Situationen, in denen einfach nichts voranzugehen scheint. Der Alltagstrott und die täglichen Verpflichtungen blockieren oft das aktive und engagierte Angehen von Veränderungen oder auch die Umsetzung von Lebensträumen. Holen Sie sich Unterstützung und gestalten Sie Ihren persönlichen Kurswechsel! Mithilfe kreativer Übungen und Techniken entwickeln Sie in Ihrem Einzel-Workshop neue Ideen und erarbeiten konkrete nächste Umsetzungsschritte. Dabei sind natürlich auch viel Fantasie, „Spinnerei“ und Querdenken erlaubt. Ein ganz individueller Tag für Sie! Ich begleite Sie dabei mit verschiedenen Übungen und Impulsen und beleuchte mit Ihnen Chancen und Risiken bei der Umsetzung kleiner und großer Veränderungen. Alles unter dem Motto: Volle Kraft voraus!

#### Workshopziele:

- Klarheit über die verschiedenen Lebensbereiche und Rollen zu erhalten
- Persönliche Stärken und Optimierungsfelder bewusst zu machen
- Erkenntnisse über die gewünschte(n) Veränderung(en) zu gewinnen
- Eine konkrete Strategie und konkrete Umsetzungsschritte festzulegen

#### Workshopinhalte:

- Verschiedene Lebensbereiche - verschiedene Rollen und Anforderungen
- Persönliche Stärken und Optimierungsfelder erkennen und nutzen
- Kreative und inspirierende Übungen rund um Veränderungen und Lebensträume
- Das Vorhaben in die Tat umsetzen – Konkrete Planung nächster Schritte

#### Methodik:

- Praxisübungen
- Reflexion und Austausch
- Kleine Theorie-Impulse

#### Termine:

07.06./27.06./04.07./26.07./09.08./23.08. und nach individueller Vereinbarung

#### Dauer:

09:30 bis 15:30 Uhr (Einzel-Workshop!) + 30 Minuten nachbereitendes Telefonat

#### Kosten:

690,00 Euro inkl. MwSt. (inkl. Impulstag mit Getränken, Obst und Handout sowie 30 minütigem Telefonat zur Nachbereitung)

#### Kontakt:

Dipl.-Psych.  
Kathrin Südmeyer  
Ziegelhüttenweg 8  
60598 Frankfurt/Main  
☎ 069 9819 1972  
☎ 0151 2078 0069  
✉ [mail@kathrin-suedmeyer.de](mailto:mail@kathrin-suedmeyer.de)  
🌐 [www.kathrin-suedmeyer.de](http://www.kathrin-suedmeyer.de)



**Wir können den Wind nicht ändern.  
Aber die Segel anders setzen.**  
Aristoteles

#### Angebot:

Gerne biete ich Ihnen ein kostenloses Vorgespräch an, in dem wir besprechen können, ob der Impulstag genau das passende „Werkzeug“ für Ihre aktuelle Situation ist. Ich freue mich auf Ihren Anruf!