

Segel setzen – Auf zu neuen Horizonten

Liebe Teilnehmer:in!

Zu Beginn eines neuen Jahres, eines Lebensabschnitts, aus Anlass eines Neuanfangs bietet es sich an, sich mit dem eigenen Kurs zu beschäftigen.

Wohin führt mein Weg? Wie reagiere ich auf meine Umgebung? Was treibt mich an? Welches Jahremotto möchte ich mir setzen? Mediation im Norden Thomas Lorenzen zusammen mit der Kollegin Ute Bork, laden Sie zu einem Workshop ein, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Ressourcen neu zu aktivieren.

Unter dem Thema **Segel setzen** bekommen Sie Antworten zu den Fragen:

- Wie steht es um meine Resilienz?
- Wie funktioniert meine Stressdynamik?
- Was sind Stressauslöser für mich?
- Welche sind meine persönlichen Dynamiken, wenn ich in Stress gerate und wie kann ich ihnen wirksam begegnen?

Wenn wir Stress ausgesetzt sind, haben wir beschränkten oder gar keinen Zugriff auf unsere Ressourcen und sind in der Folge weniger produktiv. Im Workshop vermitteln wir Ihnen anhand des **Zürcher Ressourcen Modells** das Handwerkszeug dafür, die eigene Resilienz zu stärken. So gehen Sie mit einem Jahres-Motto aus dem Workshop, das Sie **zu neuen Horizonten** führt – und setzen direkt die Segel für Ihren neuen Kurs.

Wann: Samstag, den 05.03.2022 von 9.30 – 18.30 Uhr

Kosten: € 180,00

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Thomas Lorenzen und Ute Bork

 KATTJAHREN 8
22359 HAMBURG

 +49 40 739 23 828

 +49 40 751 17 610

 KONTAKT@MEDIATIONIMNORDEN.DE

 WWW.MEDIATIONIMNORDEN.DE

GESELLSCHAFT + SITZ
FRIEDRICH & LORENZEN OHG

AMTSGERICHT HAMBURG
HRA 108807
SITZ: HAMBURG
UST-IDNR.: DE212423371

COMMERZBANK AG
IBAN: DE59 2004 0000 0805 6004 00
BIC: COBADEFFXXX