

SCHNUPPER  
SEMINAR

SEGEL SETZEN!  
Weiterbildung TA



**Ute Bork & Thomas Lorenzen laden Sie zu einem Workshop ein, sich selbst besser kennenzulernen und die eigenen Ressourcen neu zu aktivieren.**

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 Jahresmotto möchte ich mir setzen?

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.

**Seminar** „SEGEL SETZEN“ – Auf zu neuen Horizonten

**Termin**

**Ort** Kattjahren 8, 22359 Hamburg

**Kosten** 180,00 €uro (inkl. MwSt.)

**Anmeldung** kontakt@mediationimnorden.de  
kontakt@ute-bork.de

