

SELBSTWIRKSAMKEIT

WIRKEN macht glücklich

Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Selbstwirksamkeit, WIRKEN macht glücklich
- WER** Daniela Grella, MA Resilienz-Trainerin/Coach
- WANN** Donnerstag, 5. September 2024, 09 Uhr bis 16.30 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

SELBSTWIRKSAMKEIT

WIRKEN macht glücklich



WAS

Hast du das Ruder deines Lebens in der Hand ... oder treibst du in einer Nusschale auf dem offenen Meer? Hast du die Zügel in der Hand, wenn es darum geht, für dich einzustehen? Bist du im TUN?

Sind wir in der SelbstWIRKSamkeit, nehmen wir Herausforderungen bewusst an – und zwar mit viel Freude und dem Glauben daran, dass wir alles schaffen können, was das Leben für uns bereithält. Wir sind positiv in der Selbstreflexion und Selbsteinschätzung und trauen uns zu, Schwierigkeiten und Barrieren anzunehmen – bevor wir in den Rückzug gehen. SelbstWIRKSamkeit ist eine Haltung.

In diesem Tagesseminar gehen wir von deinen Fähigkeiten und Kompetenzen aus, die bereits da sind. Du erinnerst dich an Erfolge, an glückliche Momente und erlebst die Emotionen dazu – und lernst dabei selbstWIRKSam zu sein. Nimm die Zügel bzw. das Ruder deines Alltags in die Hand und trage aktiv dazu bei, in die WIRKung zu kommen.

Mit gezielten Übungen und einer neuen Sicht auf dich selbst kannst du deine Handlungsweise für die Zukunft beeinflussen. WIRKEN macht glücklich.

WER

Daniela Grella, Dipl. Gestalt-Pädagogische & systemische Beraterin/Coach, MA Resilienz-Trainerin/Coach, in selbständiger Praxis.
www.daniela-grella.com

Zielpublikum: Menschen, die selbst WIRKEN wollen

WANN

Donnerstag, 5. September 2024, 9 Uhr bis 16.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 160 (exkl. Mittagessen CHF 20)
Mindestens 10, maximal 16 Teilnehmende

WEITERES

Daniela Grella: info@daniela-grella.com, +41 (0) 78 420 27 47