

Workshop

INNERE STÄRKE – STARKER AUFTRITT

Stärken Sie Ihre Resilienz und hinterlassen Sie einen bleibenden Eindruck

Um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen und dabei gelassen und gesund zu bleiben, brauchen Sie **Resilienz** und ein **überzeugendes Auftreten**.

Wie erreichen Sie das?

Gehen Sie in diesem Workshop auf Entdeckungsreise zu Ihren **ureigenen Ressourcen** und finden Sie heraus, wie Sie sie auch in herausfordernden Phasen zu Ihrem **persönlichen Erfolg** einsetzen können! Sie entschlüsseln die wichtigsten Faktoren für ein gesundes „**Immunsystem der Seele**“ und erfahren, an welchen Hebeln Sie effektiv ansetzen können, um an den täglichen Herausforderungen zu wachsen.

Anhand von

- Partner*innen- und Gruppenübungen mit gezielter Aufgabenstellung,
- Reflexions- und Mentalübungen und
- Arbeit mit Bildern

gewinnen Sie **neue Blickwinkel** auf sich selbst, werden Sie sich bekannter **Stärken** (wieder) bewusst und entdecken Sie **neue Denk- und Verhaltensweisen**.



Ziel des Workshops ist es, eine Leitlinie zu entwickeln, wie Sie in bestimmten, für Sie individuell wichtigen Situationen

- sich mit Ihren **individuellen Stärken** gut positionieren
- **souverän** reagieren
- auf Ihre **Fähigkeiten und Kompetenzen zugreifen** können
- Ihre **innere Haltung** positiv beeinflussen und
- **emotionale Anker** nutzen.

Termin: Samstag, 25. März 2023

Zeit: 10:00 bis 18:00

Ort: Köln

Workshop

INNERE STÄRKE – STARKER AUFTRITT

Die Referentinnen



Astrid Windfuhr
Kommunikationstrainerin,
Coach und Stilberaterin

Astrid Windfuhr ist IHK-zertifizierte Trainerin, NLP-Coach und Master-Stylistin (Imago Berlin). Ihr zentrales Thema, das sich als roter Faden durch ihre Seminar- und Coaching-Angebote zieht, ist „Überzeugend Auftreten“. Dabei ist es ihr Anliegen, dass Teilnehmer*innen und Coachees, basierend auf den eigenen Stärken einen individuellen Stil entwickeln. „Nur wer stimmig zur eigenen Persönlichkeit auftritt, kann Kraft entfalten und überzeugen“, erklärt sie. Bei der Arbeit an diesem Thema profitiert Astrid Windfuhr auch von ihrer zehnjährigen Berufserfahrung als Führungskraft im Marketing.



Dr. Miriam Luhn
Trainerin für Resilienz
und Stresskompetenz

Dr. Miriam Luhn ist promovierte Gesundheitsökonomin, zertifizierte Resilienztrainerin, Personal Coach und Atemkursleiterin. Als Führungskraft im agilen und internationalen Projektmanagement und Mutter kennt sie die vielfältigen Herausforderungen, die eigenen beruflichen Ambitionen mit einem glücklichen Familienleben und einem gesunden Lebensstil zu vereinbaren. Ihre beruflichen wie persönlichen Erfahrungen und ihr Wissen aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen bringt sie in ihre Trainings und Coachings ein, um gemeinsam an einem erfolgreichen und gesunden Leben zu wirken.

Frühbucherpreis 98€

bis 19.03.23, danach 148€

10:00 – 18:00

25. März 2023



Jetzt anmelden:
mail@astridwindfuhr.de

Lohmarer Institut
Hansaring 4 50670 Köln

