



stefaniewolz
decisionmatters

Geht es Ihnen manchmal so, dass scheinbar kleine Ereignisse Sie aus der Bahn werfen und Sie gerne gelassener wären? Sind Sie nicht so widerstandsfähig gegenüber den Widrigkeiten des Alltags wie Sie gerne wären?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht recht wissen, was Ihnen guttut und wie Sie sich schnell wieder selbst ermutigen können?

Haben Sie den Wunsch, mehr für sich selbst zu tun?

Dann hilft es mit einem selbstfürsorglichen Blick auf sich zu schauen und Erkenntnisse aus der Resilienzforschung und der „Positiven Psychologie“ für sich zu nutzen.

resilience matters

Mit mehr Gelassenheit und Energie in der Lebensmitte!



Stefanie Wolz

[Diplom-Mathematikerin |
Trainerin | Coach]

Marienstraße 77 - 79
76137 Karlsruhe
0176 - 7012 7726

✉ sw@stefaniewolz.de
@ www.stefaniewolz.de
f /decisionmatters
📱 profile/Stefanie_Wolz

DARAUF BEKOMMEN SIE ANTWORTEN

- » Wie kann ein achtsamer Blick zurück auf mein Leben mir in der Zukunft helfen?
- » Wie kann ich eine Haltung der „engagierten Gelassenheit“ für mich etablieren?
- » Was tut mir gut?
- » Welche Rolle könnte Dankbarkeit für ein widerstandsfähiges Leben spielen?
- » Welche kleinen und großen Achtsamkeitsübungen kann ich in meinen Alltag integrieren?

DIESEN NUTZEN HABEN SIE DURCH DEN WORKSHOP

- » Sie lernen gelassener zu sein, um mehr in Ihrer inneren Mitte zu ruhen.
- » Sie erhalten Übungen aus der „Positiven Psychologie“ an die Hand, die Ihnen helfen, mehr Freude und Gelassenheit zu empfinden.
- » Sie tun ganz bewusst etwas für sich und tanken dadurch neue Kraft.
- » Sie erkennen eigene Muster, die Ihnen im Weg stehen, und ersetzen diese durch hilfreiche Muster.

GEHÖREN SIE DAZU? DANN MACHEN SIE MIT!

Frauen in der Lebensmitte, die sich in den obigen Fragestellungen wiederfinden.

UMFANG

2-tägiger Workshop oder 5 x 3 Stunden Nachmittags- oder Abendworkshops. Auch individuelle Coachings oder ein Vortrag sind möglich.