



Mentale Techniken I:

Affirmationen richtig angewendet

Sie wollen eine unliebsame Gewohnheit verändern oder ein bestimmtes Ziel erreichen?! Und Sie wollen erfahren, wie Sie dies schneller bzw. effizienter erreichen können? Oder wenden Sie bereits als Unterstützung mentale Techniken wie Visualisieren oder Affirmieren an? Doch auch wenn Sie sich an die Vorgaben halten und das Gewünschte gewissenhaft visualisieren oder ihre Affirmationen fleissig wiederholen, will das ersehnte Resultat nicht eintreffen? Warum?

Weil es bei der Anwendung dieser Techniken besondere und wichtige Punkte zu beachten gilt!

Affirmieren ist eine Technik, die dazu dient, lästige Gedanken zu verändern und unerwünschte Verhaltensweisen umzuprogrammieren, um einen bestimmten positiven Zustand zu erreichen. Der Workshop „Mentale Techniken I: Affirmieren richtig angewendet“ befasst sich mit der korrekten Definition von Affirmationen.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre unerwünschten Muster und damit auch ihr Leben positiv verändern wollen.

Inhalt

- Sie lernen, weshalb Affirmieren eine bewährte Technik zur persönlichen Veränderung ist.
- Sie erfahren die wichtigsten Gründe, weshalb Affirmationen nicht funktionieren.
- Sie wissen, wie eine wirkungsvolle Affirmation definiert werden sollte.
- Sie definieren eine Affirmation für ein aktuelles Problem.

Durchführung

Trainerin: Marzena Kopp-Podlewski,
Dr. oec. publ., Dipl. Mental-Coach

Dauer: 3.5 Stunden

Ort und Termine: Siehe Angaben auf der Homepage
(www.koppcoaching.ch => Workshops)

Kosten: Pro Person CHF 90.-
Im Preis ist eine kleine Pausenverpflegung inbegriffen.

Anmeldung an: Marzena Kopp-Podlewski
Tel. 078 649 76 60
E-Mail: info@koppcoaching.ch
www.koppcoaching.ch