

MEINE ZEIT – MEIN THEMA

Verwandeln Sie unerledigte persönliche Themen in Lösungen und Stärken



Wo stehen Sie zurzeit **privat**:

- Beschäftigen Sie sich ausreichend mit Ihren **persönlichen Themen**?
- Wünschen Sie sich Zeit für eine **Standortbestimmung**?
- Stehen Sie vor einer **Entscheidung**, ob Sie **Ihr Leben verändern** möchten?
- Gehen Sie langsam auf die Pensionierung zu und machen Sie sich Gedanken, wie dann Ihr Alltag aussehen könnte?
- Wünschen Sie sich mehr **Zufriedenheit und Freude** in Ihrem Alltag?

In diesem **zweitägigen Workshop** nehmen Sie sich Zeit, um an Ihrem zentralen Thema zu arbeiten. Dank der **eingesetzten Methode** und Übungen **betrachten** Sie Ihr Thema **von neuen Seiten**, definieren Ihre nächsten Schritte, finden **Lösungen oder Stärken**.

Zudem profitieren Sie von **einem interessanten Fachreferat** und nehmen **Anregung und Inspiration für Ihren Alltag** mit.

Ihr Nutzen

- Spannende Erkenntnisse – die anders und unerwartet sein können
- Verschiedene Inputs – durch das Erleben einer assoziativen Methode
- Viel Inspiration – durch Bilder, Worte und Fragen
- Wertvolle Unterstützung – bei der Reflektion und dem Ausblick
- Reger Austausch – mit anderen Teilnehmenden
- Fokussierte Zeit – um sich Ihrem Thema intensiv zu widmen
- Persönlicher Massnahmenplan – für die Erledigung Ihres Themas
- Praxisnahes Fachreferat
- 2-3 Impulse in der Zeit zwischen den Kurstagen
- Auf Wunsch: persönliche Beratungsstunde mit Andrea C. Müller

Ihr Beitrag	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit, um sich Ihrem Thema zu widmen • Offenheit, um sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen • Interesse sich auf eine neue Methode, unbekannte Personen und neue Erkenntnisse und Erlebnisse/Erfahrungen einzulassen • Neugierde auf das Unbekannte • Bereitschaft zur Reflexion und persönlicher Entwicklung
Setting	<ul style="list-style-type: none"> • Einzel- und Gruppenübungen • Einsatz der assoziativen Points of You® Methode und Tools • Diskussionsrunden zu Zweit und im Plenum • Präsentation
Zielpublikum	<ul style="list-style-type: none"> • Alle, die sich aktiv mit ihren persönlichen Themen auseinandersetzen, weiterentwickeln und weiterkommen möchten.
Abschluss	Teilnahmebestätigung von QUIVIT GmbH Coaching + Entwicklung
Workshop Leiterin	<p>Andrea C. Müller QUIVIT GmbH Coaching + Entwicklung Coach, Supervisorin, Organisationsentwicklerin und Wegbegleiterin sowie Trainerin der Points of You® Methode mit breiter Workshop- und Projekterfahrung. Jahrelange Erfahrung in diversen Führungs- und Fachfunktionen im HR Management im lokalen und globalen Arbeitsumfeld.</p>
Gastreferentin	<p>Annekathrin Dünki impuls. gesundheitsförderung MBSR-Lehrerin, Referentin, Lehrbeauftragte und Ausbilderin für betriebliche Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung sowie Mitglied der Akademie für neurowissenschaftlichen Bildung (AFNB) in Köln.</p>
Leistungsaufwand	Zwei Tage Präsenzunterricht, dazwischen individuelle Arbeiten und Umsetzung der erarbeiteten Massnahmen
Kurstermine	Teil 1: Samstag, 14. Mai 2022 Zeit: 09:30 – ca. 17:00 Uhr Teil 2: Samstag, 03. September 2022 Zeit: 09:30 – ca. 17:00 Uhr
Ort	aeB Schweiz , Akademie für Erwachsenenbildung Sumatrastrasse 11 8006 Zürich
Kosten	CHF 1'200.- CHF 950.- (Frühbucherpreis - bis 2 Monate vor dem Kurs)
Anmeldung	www.quivit.ch/kurse
Kontakt	QUIVIT GmbH Andrea C. Müller 079/104 86 16 info@quivit.ch