

Reset für Deine neuronalen Strukturen

Wünschst Du Dir mehr Ruhe und Struktur in Deinem so kreativen, allumfassenden Gehirn? Geht es Dir auch manchmal so, dass Du am liebsten einen Ausknopf für Dein Kopfkino hättest, oder ein Reset für Deine neuronalen Strukturen?

Dann möchte ich Dir mein **e-Learning-Serie**

- **Angel Dir Deinen Traum und lebe ihn!** - vorstellen.



Das e-Learning ist ein virtuelles Buch in dem Du blättern und aktiv tätig werden kannst.

In diesem Programm lernst Du Schritt für Schritt was Resilienz, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit bedeuten. Unabhängig in welcher Lebenssituation Du Dich gerade befindest und unabhängig von Zeit und Ort. Es erwartet Dich ein komplettes Trainingsprogramm für Deine Mentalhygiene. Die **Serie** besteht aus **vier Modulen**, die **didaktisch** aufeinander aufbauen und doch **autark** sind. Somit kannst Du ganz individuell wählen, was Du gerade brauchst.

Ich habe beim Aufbau des e-Learning Sorge getragen, dass wirklich alle Sinne, die auf virtuellem Wege zu erreichen sind, auch angesprochen werden. Jedes Modul ist in Sequenzen unterteilt, welche von mir mit einem **Video** eingeführt sind. In **Audios** lese ich Dir den Inhalt vor, der wiederum durch viele **Fotos** verbildlicht wird. **Geschichten, Metaphern und Zitate**, aus dem narrativen Coaching, verdeutlichen Dir noch einmal die jeweilige Situation und Übung. Strategische Aufgaben, Selbstreflektionsübungen und Arbeitsvorlagen stehen zum **Herunterladen** zur Verfügung.

Eine detaillierte Beschreibung des Inhalts findest Du unter:

<http://changing-your-mind.de/angel-dir-deinen-traum-und-lebe-ihn>

Eigenmarke ICH Image und Selbstwert

Bei der Vielfalt an Angeboten und Fachkompetenzen in unserer Zeit, ist es nicht nur für Selbständige ausgesprochen wichtig, die eigene Individualität zu positionieren und besonders herauszustellen. Auch Menschen, die gerne ihr Leben verändern möchten, brauchen Fokussierung und einen stabilen Selbstwert. Wer sein Leben immer noch nach dem guten alten Leidspruch unserer Großeltern: „EIGENLOB STINKT!“ ausrichtet, muss sich nicht wundern, dass die gewünschten Erfolge auf ganzer Linie ausbleiben.

In meinem Seminar ***Eigenmarke ICH* Image und Selbstwert**, ist es das Ziel, Dein **ICH** in den Vordergrund zu stellen und einen authentischen Auftritt in der eigenen Persönlichkeit zu finden.

- * Kennst Du Deine Qualitäten?
- * Was unterscheidet Dich von anderen?
- * Was macht Dich einzigartig?

Du wirst einen Leitfaden erhalten, der Dir die Stärke gibt Deine **Persönlichkeit individuell hervorzuheben**.

Dieses wunderbare Seminar findet auf der schönen Insel **Ischia** - Italien, in **Osttirol** und in **Bad Bederkesa** statt.

Seminartermine auf der Insel Ischia:

8.5. – 13.5.2017

10.9. – 15.9.2017

Seminartermine an der Nordsee in Bad Bederkesa:

23.07. – 28.07.2017

01.10. – 06.10.2017

Seminartermine in Osttirol:

29.10. – 03.11.2017

Weitere Informationen findest Du unter:

<http://life-coach-bremen.de/angebote/seminare>

Hochsensibel glücklich leben

Entfaltung Deiner ganz individuellen Gaben

Hochsensibel zu sein ist für viele Menschen eine absolute Herausforderung. Egal ob im Privaten oder im Berufsleben, kann die permanente Reizüberflutung sehr schnell zur Erschöpfung, bis hin zum Burnout, führen. Jedoch gibt es Tools und spezielle Techniken, die Du lernen kannst, um Dir das Alltagsleben zu erleichtern.

In diesem Seminar werden wir intensiv den **Blickwinkel** auf das **Positive** richten. Im theoretischen Teil, werde ich unter anderem auch auf den Unterschied zwischen hochsensibel und hochsensitiv eingehen. Ich gebe Dir viele praktische Übungen an die Hand, mit denen Du kurzfristig plötzliche Überforderungen steuern kannst.

Dieses Seminar wird sehr speziell sein und viel in der Natur stattfinden, sodass Du mit allen Sinnen das **Positive** diese wundervollen Gabe wahrnimmst. Ich freue mich darauf, mit Dir gemeinsam die schönen Seiten der Hochsensibilität und der Hochsensitivität zu entdecken.

Dieses feinfühliges Seminar findet auf der schönen Insel **Ischia** in Italien und in **Osttirol** statt.

Seminartermine auf der Insel Ischia:

11.6. – 16.6.2017

24.9. – 29.9.2017

Seminartermine in Osttirol:

22.10. – 27.10.2017

Ich freue mich, Dich an einem dieser traumhaften Orte, oder in einem face-to-face-coaching kennen zu lernen.

Deine Kirsten Kampmann-Aydoğan