

Was brauchst DU?

- ... Zeit für dich?
- ... mal wieder in Ruhe schreiben?
- ... dir ungestört Gedanken machen?
- ... etwas Schriftliches erledigen?
- ... endlich ein Projekt bearbeiten, das du schon lange im Kopf hast?
- ... an dir oder deinem Alltag etwas verändern?
- ... erfahren, wie andere dein Anliegen angehen würden?

Dann nimm' dir die Zeit die du brauchst!

Melde dich an, zur: **Projekt-Zeit**

Hier kannst du deine Selbstfürsorge verbessern und für größere Zufriedenheit in deinem Alltag sorgen. Du schenkst dir selbst etwas Zeit und Aufmerksamkeit und kommst voran mit deinem Projekt. Dabei kann es sich um Berufliches handeln oder um ein persönliches Anliegen, wie bspw. den Wunsch, dein eigenes Verhalten zu verändern, einen Konflikt zu be- oder verarbeiten u.v.a.m. Indem du dir diese Zeit gönnst, steigt deine Selbstverpflichtung am Thema zu bleiben und du übernimmst größere Verantwortung für dein Wohlergehen. Wenn du es möchtest, kannst du dich mit Anderen austauschen, Tipps von ihnen bekommen, dich motivieren (lassen), von bereits gemachten Erfahrungen profitieren und ganz nebenbei deine sozialen Kompetenzen stärken.

Unterstützend begleitet wird die Projekt-Zeit mit individuellen Anregungen und Profi-Tipps VON: Birgit Monreal (M.A.), Coach & psychologische Beraterin - www.moncoach.de

ORT: Sigmaringer Straße 1, 10713 Berlin,
Unternehmerinnen Centrum West

ZEIT: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, von
18:30 bis 20:00 Uhr

PREIS: Block 1 mit 6 Terminen kostet 90 €, ab
Block 2 (6 x) 75 €. Anzahlung/Vorkasse erbeten!

Weitere Informationen sowie verbindliche
Anmeldungen bitte unter: 030 / 27 01 44 45 (AB) oder
per E-Mail: monreal@moncoach.de