

IMPULSVORTRAG

VOM DENKEN ZUM HANDELN

LÖSUNGEN FÜR DEINEN INNEREN WIDERSTAND



Mein Name ist Sarah Rotaru.

Ich bin Coachin und Personalberaterin und arbeite selbstständig mit Fach- und Führungskräften an ihrer beruflichen Entwicklung.

In meiner Arbeit als Coachin begegnet mir der innere Widerstand regelmäßig, man könnte sagen, wir sind gute Freunde geworden. Daher habe ich mich entschieden, einen Vortrag aus diesen Erkenntnissen zu konzipieren und diese mit einem größeren Publikum zu teilen.

Folgende Situation kennen wir alle: Eine unliebsame Aufgabe liegt vor uns. Wir wissen, dass wir diese Aufgabe dringend erledigen müssen, fangen jedoch nicht an. Wir schieben auf und erfinden Ausreden – der Druck wächst, die Motivation sinkt und am Ende sind wir maximal frustriert. Diese Situation wird durch inneren Widerstand in uns erzeugt, der vor vielen tausend Jahren evolutionsbiologisch unser Überleben hat, indem er uns vor Gefahren geschützt hat. In unserer heutigen Zeit kann innere Widerstand jedoch hinderlich sein und uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen.

In meinem Impulsvortrag erläutere ich, woran man den inneren Widerstand erkennt, woher er kommt, warum er in vielen Situationen auch gut sein kann, wie man im Alltag mit ihm umgeht und die eigenen Ziele erreicht. Vorträge sind gut - Erlebnisse sind besser. Daher gibt es im Anschluss an die Theorie einen Workshop inkl. Workbook, in dem die Teilnehmerinnen selbstständig an ihren Widerständen arbeiten. Mit Hilfe des Workbooks wird auch nach der Veranstaltung ein nachhaltiger Umgang mit dem inneren Widerstand ermöglicht.

INHALT

- **Woran erkennen wir inneren Widerstand?**
- **Wie macht sich innerer Widerstand im Alltag bemerkbar?**
- **Herkunft des inneren Widerstands**
- **Wofür ist innerer Widerstand gut?**
- **Wie können wir inneren Widerstand überwinden?**

HARD-FACTS

ABLAUF: 60 Min. Vortrag
30 Min. Workshop

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Workbook-Datei (PDF)**
- **Plakate für 7 Workstations zum Workshop**

KOSTEN: € 800,-

(Kleinunternehmerregelung nach § 19 UstG)



NACH-HALT-ICH

EMPOWERMENT COACHING

SARAH ROTARU

0178 | 5268885

sarah.rotaru@nach-halt-ich.de