



Patrick Herrmann

ZUM REFERENT Patrick Herrmann Körpersprache-Trainer und Experte, wenn es um Ihre Persönlichkeit und Ihren Erfolg geht. Als Impulsgeber eröffnet er Ihnen neue Wege und Blickwinkel, die Ihnen bis dahin verschlossen schienen. In seinen Seminaren und Vorträgen zeigt Patrick Herrmann, was Ihr Körper schon längst weiß. Die eigenen Stärken, Bedürfnisse und Potentiale zu entdecken und Ihre persönlichen Ziele zu erreichen stehen dabei im Mittelpunkt.

Patrick Herrmann
Jöllenbecker Str. 110
33613 Bielefeld
+49 (0) 151 566 35 148
mail@patrickherrmann.eu

Titelbild von Freepik

Workshop
MutICH



EINLADUNG

Workshop

Beginn 14.30 Uhr *Check-in und Get-together*
Start 15.00 Uhr

MutICH!

Menschen in besonderen Lebenssituationen, Veränderungsprozessen oder Entscheidungsfindungen wünschen sich häufig mehr Mut zum eigenen Ich. Dabei ist es oft eine Herausforderung die eigenen Persönlichkeitsanteile zu akzeptieren und lieben zu lernen.

Sie wollen sich weiterentwickeln, es fällt Ihnen aber nicht leicht, alte Verhaltensmuster loszulassen und neue Verhaltensweisen umzusetzen?

Neues Terrain zu betreten ist häufig mit Unsicherheiten und dem Risiko, etwas zu verlieren, verbunden. In diesem Seminar lernen Sie, mutig, achtsam und mit viel Freude in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Somit gelingt Ihnen der langersehnte Wandel.

ORT GRUNDMANN
ZAHNTECHNIK
STEBENSTRASSE 6
33609 BIELEFELD

INHALTE

- Persönlichkeitsentwicklung aus Sicht der Positiven Psychologie
- Was die Körpersprache über uns aussagt
- Achtsamkeit als Basis für mehr Selbstvertrauen
- Vertrauen aus neurologischer Sicht
- Mut, Herausforderungen und Risikokompetenz

ZIEL

- das eigene Selbst besser kennenlernen.
- Handlungsalternativen erschließen, um Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu einem passen.
- gezielte Interventionen, um das ureigenste MutICH zu finden und mehr Selbstvertrauen, Authentizität und Wohlbefinden zu gewinnen.

Ende 18.00 Uhr

Für Ihre Verpflegung ist an diesem Nachmittag selbstverständlich gesorgt.