



## Frau-Sein mit 50plus

### *Eigene Stärken entdecken und darauf vertrauen*

Wünschen Sie sich mehr Klarheit über Ihre Stärken, Werte und Bedürfnisse. Suchen Sie neue Impulse, um Veränderungen in Ihrem Berufs- oder Privatleben anzustossen? Möchten Sie neue Perspektiven kennenlernen?

Im Workshop lade ich Sie ein, folgenden Fragen nachzugehen:

- \* Was motiviert mich im Alltag?
- \* Tue ich das, was mir am Herzen liegt?
- \* Welche Träume beflügeln mich?

#### **Workshop-Ziel**

- \* Klären der eigenen Situation und der eigenen Stärken
- \* Ausloten neuer Perspektiven und Handlungsoptionen
- \* Eigene, statt fremdbestimmte Ziele wählen

#### **Workshop-Inhalt**

- \* Umgang mit Entscheidungs- und Veränderungsprozessen
- \* Zusammenspiel von Verstand, Körper und Gefühlen
- \* Persönliche Ressourcen stärken

Dieser Workshop bietet Impulse und Raum, um notwendige oder gewünschte Veränderungen anzustossen.

Workshop Daten:	29. August 2020 12. Dezember 2020	(Anmeldung bis 24. August 2020) (Anmeldung bis 7. Dezember 2020)
Gruppengrösse:	3 bis 5 Personen	
Seminarorte:	Seilergraben 61, 8001 Zürich ( <a href="http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61">http://map.search.ch/8001-zuerich/seilergraben-61</a> )	
Zeit:	9.00 – 12:30 und 13:30 – 16.30 Uhr	
Seminarkosten:	290 CHF	
Anmeldung:	info@renata-merz.ch oder Tel. 079 585 61 35	
Leitung:	Renata Merz, Psychologin SBAP, Fachpsychologin in Arbeits- u. Organisationspsychologie, 8620 Wetzikon, Tel. 079 585 61 35, <a href="http://www.renata-merz.ch">www.renata-merz.ch</a>	