



Caroline Wienholt

Coaching & Psychotherapie

Lebenswerte Wege

Trainingsprogramm: „Erfolgreich Ziele erreichen“

Die drei L- Methode:

LEBENDIG LANGFRISTIG LEISTUNGSSTARK

Mit einer Kombination aus Workshops und Einzeltrainings werden unerreichte Ziele, die Sie schon lange „auf Halde“ mit sich herumschleppen endlich erfolgreich und nachhaltig erreicht.

Dabei kann es um einen ungesunden Lebensstil, Rauchen, zu viel Gewicht, ungute Beziehungen, blockierte Karriere oder Chaos in Zeit und Selbstmanagement oder aber auch neue Herausforderungen gehen.

Wissenschaftlich Erkenntnisse dokumentieren: Lernen geschieht nur unter stressfreien Bedingungen. Und darauf achten wir in unserem Training!

- Veränderung geschieht über lebendigen Austausch in einer Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern.
- Langfristigen Erfolg gewinnen die Teilnehmer durch kontinuierliche, persönliche Entwicklung über die Dauer des Programms.
- Leistungsstärke entwickelt sich über den Gewinn eines gesunden Selbstvertrauens und dauerhafter Erfolgsmotivation.

Das Trainingsprogramm startet im Februar und endet im August und wird als Paket verbindlich gebucht. Die Workshops erfolgen in monatlicher Folge. Auf Anfrage ist das Programm auch als individuelles Einzeltraining buchbar.

Kosten:

- Workshop sowie Einzelgespräch zu je 90,-Euro
- Zwischen Workshop II und V können je nach Bedarf zusätzliche Einzeltrainings / Gespräche gebucht werden. Diese werden separat abgerechnet.

**Am 29.01.2014 findet von 18.00 – 21.00 in den Praxisräumen Eichenallee 16, 21465 Reinbek ein kostenfreier Informationsabend statt.
Vor Anmeldung bis zum 24.01.14 unter: 040 / 710 977 63**

Caroline Wienholt · Diplom Psychologin · Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin DFS · Coach dvct zertifiziert
Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologen BDP und dem Deutschen Verband für Coaching und Training (dvct)
Tel.: 040 / 71 09 77 63 · Mob.: 0177 / 57 19 199 · E-Mail: info@wienholt-coaching.de · www.wienholt-coaching.de
Beratung/Praxis: Eichenallee 16 · 21465 Reinbek
Bankverbindung: Hamburger Sparkasse · BLZ: 200 505 50 · Kto.-Nr.: 1 398 143 923