

Heike Prehler



Evelyn Wenzel

Die Workshopleitung

Heike Prehler ist ausgebildete Kunsttherapeutin (M.A. intermediale Kunsttherapie), Coach, Künstlerin und Achtsamkeitstrainerin. Sie nutzt verschiedene künstlerische Medien in der therapeutischen Arbeit und im Coaching. Zudem hat sie eine Studie zur Wirksamkeit von künstlerischen Interventionen bei Burnout-Betroffenen verfasst und begleitet Menschen mit Burnout, psychischen Problemen, in Lebenskrisen und bei der beruflichen und privaten Kompetenzentwicklung. Dabei verbindet sie Achtsamkeitspraxis mit kreativem Ausdruck, um Menschen in ihrer Persönlichkeitsentfaltung zu unterstützen.

Evelyn Wenzel ist ausgebildet in positiver Psychologie, integrierter und lösungsorientierter Psychologie (ILP), Hypnosetherapie sowie im Mentaltraining und begleitet als selbständiger Lebensfreude-Coach in Zürich Menschen an Lebenswendepunkten und nach einem Burnout. Sie ist Autorin des Buches „Tschüss Glaubenssätze“ und unterstützt Menschen dabei, negative Überzeugungen aufzulösen, innere Gelassenheit zu finden und ihre Lebensfreude zu steigern, um sich das Leben zu gestalten, das sie lieben.

Anmeldung & Kontakt

Evelyn Wenzel
freude@coaching-wenzel.ch
www.coaching-wenzel.ch
Tel: 078-618 24 18

Heike Prehler
mail@heikeprehler.ch
www.heikeprehler.ch
Tel: 078-899 41 50

LEBENSGESTALTER WORKSHOP

dem Leben eine Richtung geben

für Menschen an Lebenswendepunkten
nach Krisen & Burnout





Das Leben neu gestalten

Im interaktiven Lebensgestalter-Workshop finden Sie zu neuen Zielen und lernen Ihre eigenen inneren Ressourcen kennen, um ein Leben in Balance führen zu können. Sie entscheiden darüber, wie Sie Ihr Leben künftig gestalten wollen und welche Richtung Sie ihm geben.

Hierfür finden Sie heraus, was Sie wirklich wollen und wie Sie Ihre Ziele erfolgreich erreichen können, indem Sie Ihre eigenen Stärken nutzen und auf Ihr Herz vertrauen.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern entwickeln Sie kreative Strategien, die Ihnen dabei helfen, wiederkehrende Probleme selbstkompetent zu lösen und Selbstsabotage zu vermeiden.

Das Ziel des Workshops ist, Ihnen als Teilnehmer/in in einem geschützten Rahmen Lebensfreude, positive Erkenntnisse über Sie selbst sowie einen inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten zu ermöglichen und vielleicht sogar Ihren Herzensweg zu entdecken.

Ablauf und Methoden

Wir kombinieren neueste Erkenntnisse aus Mentaltraining, positiver Psychologie und der Kunst-/Maltherapie zu einem einzigartigen Workshop, der alle Sinne anspricht.

Inhalte des Tages-Workshops:

- Reflektion bisheriger Lebensgestaltung
- Die Macht des Unterbewusstseins erkennen und nutzen
- Positive Wahrnehmung stärken: z. B. „Was will ich?“ statt: „Was will ich nicht mehr?“
- Entwicklung neuer Wahrnehmungs- und Lösungsoptionen (z. B. Wenn-Dann-Strategie)
- Entwicklung eines Kraftsatzes
- Gestaltung Ihres persönlichen Kraftbildes

Was nehmen Sie mit?

Unser Ziel ist, dass Sie den Workshop voller Vertrauen auf Sie selbst, Ihre Fähigkeiten und die kommende Zeit verlassen.

Ihr neues Gepäck

- mehr Vertrauen in Sie selbst und Ihre Fähigkeiten
- Kompetenz in Bezug auf Ihre Mentalkraft
- inspirierender Austausch mit Gleichgesinnten
- klare Ziele
- spannende psychologische Erkenntnisse
- selbst erarbeitete, motivierende Kraftsätze
- Ihr persönliches Kraftbild
- mehr Lebensfreude
- mehr Selbst-bewusst-Sein

Dauer des Workshops: 9.30 Uhr-15.30 Uhr

Kosten: 320 CHF

Termine: Workshoptermine sowie die Anmeldemöglichkeit finden Sie unter:
www.coaching-wenzel.ch
www.heikeprehler.ch