

**#INNERE RUHE FINDEN**



# ZIELE

- Schwierige Momente leichter nehmen
- Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Gedanken in eine positive Richtung lenken
- Besser für sich zu sorgen, um innere Ruhe zu finden
- Entspannter und gelassener werden



# ONLINE FORMAT

**AN 2 TAGEN**

**INTERAKTIVE ONLINE SESSIONS**

jeweils

09:00-10:30 Uhr

&

13:00-14:30 Uhr

**KLEINE GRUPPE**

max.

10 Teilnehmer\*innen



# WORUM GEHT ES ?

## TAG 1

### STRESS AUSSEN & INNEN

- Äußere Einflüsse & innere Trigger
- Stressverstärker & Stressreduzierer



# WORUM GEHT ES ?

## TAG 2

### ENTSPANNUNG & RUHE FINDEN

- Gedanken- und Emotionskontrolle
- Einfache Methoden, um sich wieder zu sortieren



# IM ANSCHLUSS

2 vertiefende  
**ONLINE EINZELCOACHINGS**  
(jeweils 1,5 Stunden)

um persönliche Themen zu besprechen  
und gemeinsam in Lösungen zu bringen



A portrait of a woman with short blonde hair, wearing glasses and a dark blue blazer over a white shirt. She is smiling and looking towards the camera. The background is a neutral, light grey color.

mit **BIRGIT ARNSMANN**

Persönlichkeitstrainerin /-  
coach

[www.persoenlichkeitsschmiede.de](http://www.persoenlichkeitsschmiede.de)

# #INNERE RUHE FINDEN



SIND  
SIE  
DABEI?