

SPECIAL-Online-Stunde Coaching „Ende & Start“



30.12.2024, 18 – 19 Uhr

mit Lehrcoaches Claudia Simmerl und Werner Simmerl

Wertvolle Impulse

- > zum Beenden & Starten,
- > zum Ausklingen und Einstimmen,
- > zum Aussöhnen & Neubeginnen

(bei Jahreswechsel, Jobveränderung, Trennung, ...)

Melde dich kostenfrei an:

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZMkcOCvrTMiE9yoVeND0_6W9bT1IYEPS7Y

Coaching hilft!



- bei Burn-Out-Bedrohung
- bei Stolpersteinen im Vorwärtskommen - beruflich, sportlich, privat
- bei schlechtem Klima, Konflikten mit Kollegen, Chef, Partner
- bei emotionaler Belastung durch Krankheit, Niederlage, anstehende Prüfung, herausfordernde Aufgaben

A graphic showing a transition from a sad green face to a happy yellow face. A red line connects the two faces, and a QR code is visible in the bottom right corner.

* Lebensfreude * Autonomie * Resilienz
* Leistungssteigerung

statt Hilflosigkeit, Ärger, Angst, Unsicherheit

www.quattro-coaching.de Tel. 09571/4333

Coaching hilft!



Geschenkbox Quattro-Coaching® (7000)

Gutschein für ein 1-stündiges Quattro-Coaching (7000) in attraktiver

Geschenkbox. <https://www.trainings-ideen-shop.de/gutscheine/index.php>

175,00 EUR (Preis enthält 19% USt.)

**Verschenke
einen
Coaching-
Gutschein!**

Lust, dich persönlich weiterzuentwickeln ... es lohnt sich!



NEU

Jetzt auch als **ONLINE-Seminare:**

- > **Die Psyche als Erfolgsfaktor I und II**
- > **Das Spiel in der Zweiten Hälfte**

1* pro Woche 17:00 – 20:30 Uhr
live und interaktiv über Zoom

**Aufzeichnung und Unterlagen für den
Lerntransfer**



Lust, dich persönlich weiterzuentwickeln ... es lohnt sich!



	Seminar	ONLINE-Seminar	PRÄSENZ-Seminar
	<p><u>Die Psyche als Erfolgsfaktor I</u> Die Psyche als Freund</p>	<p>06.01.25, 20.01.25, 27.01.25, 03.02.25 17:00 - 20:30 Uhr über Zoom</p>	<p>12. - 13.05.25 in Bad Staffelstein</p>
	<p><u>Die Psyche als Erfolgsfaktor II</u> Die Psyche als Quelle</p>	<p>14.04.25, 28.04.25, 05.05.25, 19.05.25 17:00 - 20:30 Uhr über Zoom</p>	<p>27. - 28.10.25 in Bad Staffelstein</p>
	<p><u>Mein Spiel in der zweiten Hälfte!</u></p>	<p>18.09.25, 25.09.25, 02.10.25, 23.10.25 17:00 - 20:30 Uhr über Zoom</p>	<p>30.06. - 01.07.25 in Bad Staffelstein</p>
	<p><u>Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer</u> -Selbstmanagement für eine erfolgreiche Zukunft</p>	<p>Nicht online!</p>	<p>04. - 06.12.24 oder 03. - 05.12.25 in Bad Staffelstein</p>
	<p><u>easy neuoweight</u> Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein</p>	<p>24.01. - 25.01.2025 Teil I 21.02. - 22.02.2025 Teil II über Zoom</p>	<p>Nicht in Präsenz!</p>
	<p><u>Konflikte lösen</u></p>	<p>Nicht online!</p>	<p>14. - 16.10.25 in Bad Staffelstein</p>

Lust, dich persönlich weiterzuentwickeln ...



Seminar

Die Psyche als Erfolgsfaktor I

Die Psyche als Freund

Die Psyche als Erfolgsfaktor II

Die Psyche als Quelle

Mein Spiel in der zweiten Hälfte!

Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer

-Selbstmanagement für eine erfolgreiche Zukunft

Easy neuroweight®

Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein

Konflikte lösen

Buche (mind.) **2 Seminare**
für deine **PERSÖNLICHE BRILLANZ**
und erhalte **10 % Rabatt** (bis 23.12.2024)!

Melde dich an mit dem Stichwort:

„Weihnachts-Rabatt“

<https://www.simmerl.de/kontakt/seminaranmeldung/index.php>

Buche den ganzen Ausbildungs-Gang
für deine **PERSÖNLICHE BRILLANZ**
und erhalte bis zu **50 % Rabatt!**
Hol dir dein konkretes Angebot!



Lust, dich persönlich weiterzuentwickeln ...

Seminar	Ist-Zustand	Zielrichtung
<u>Die Psyche als Erfolgsfaktor I</u> Die Psyche als Freund	Immer größere Leistungsverdichtung, viele parallel zu schaffende Aufgaben und Rollen, stressige Zeiten, bisherige Methoden und Wege reichen nicht mehr aus	Spitzenleistungen bringen, physische und psychische Gesundheit, neue Pfade und Methoden entdecken
<u>Die Psyche als Erfolgsfaktor II</u> Die Psyche als Quelle	Jeder von uns hat wesentlich mehr Ressourcen, als er sich selbst bewusst ist. Manche davon sind im Winterschlaf. Manche Ziele und Vorsätze bleiben auf der Strecke.	In diesem Seminar geht es darum, sich das „Go!“ zu geben, den inneren Schweinehund „Gassi“ zu führen und sich konkrete Anleitungen zum Einsatz der eigenen Ressourcen zu holen.
<u>Mein Spiel in der zweiten Hälfte!</u>	„Wie lange musst Du noch arbeiten?“ „Die Zeit dreht sich immer schneller. Es wird immer verrückter.“ Es reicht nicht mehr aus, mit Fleiß, Einsatz und Temposteigerung die Aufgaben zu bewältigen.	Der Halbzeit-Pfiff des Lebens verlangt einen Richtungswechsel. Erschließen Sie sich Ihre Ressourcen der 2. Lebenshälfte!
<u>Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer</u> -Selbstmanagement für eine erfolgreiche Zukunft	Unklare Zukunftsvorstellungen, auf der Stelle treten, vor Entscheidungen stehen	Ein attraktives Zukunftsbild mit konkreten Zielen und Schritten dorthin, sich das „Go“ geben
<u>easy neuoweight</u> Der mentale Weg zum natürlichen Schlanksein	Sich Unwohlfühlen, zu hohes Gewicht, zuviel Essen und Trinken, zu wenig Sport	Hin zum Wohlfühlgewicht und zum natürlichen Schlanksein, zur inneren Zufriedenheit
<u>Konflikte lösen</u>	Flucht- oder Kampf-Modus bei Konflikten: Hilflosigkeit, Angst, Ärger in Konfliktsituationen, immer wieder in ähnliche Konflikt-Situationen geraten ohne sie zufriedenstellend zu lösen	Stabil und flexibel sein in Konflikten, methodisches Handwerkszeug lernen

Deine Unternehmensgruppe SIMMERL



www.simmerl.de

www.quattro-coaching.de

www.wingwave.com

www.nlc-info.org

Wir ...

... begeistern und bewegen mit ...

... lehren & lernen lebend und wirksam mit ...

... gestalten Change erfolgreich mit ...

