

Dieses Seminar ist für Sie geeignet, ...

- wenn Sie spüren, dass es Zeit für eine Veränderung ist, aber noch nicht glauben, dass Sie es schaffen können.
- wenn Sie ehrgeizige Ziele haben.
- wenn Sie das Gefühl haben, in einem Burnout festzustecken.
- wenn Sie mit ihrer beruflichen oder privaten Situationen unzufrieden sind.

Nach diesem Seminar werden...

- Sie sich motiviert fühlen, Veränderungen anzugehen und Ihre Ziele zu erreichen
- Sie über mehr Klarheit verfügen
- Sie über Handwerkzeuge verfügen, die Ihnen helfen sich selbst zu motivieren

Über den Trainer:

In meinem „ersten“ Berufsleben war ich erfolgreich als Investmentbanker tätig. Doch in diesem Beruf war ich nicht glücklich. Deshalb habe ich mich seit 2003 zielgerichtet und konsequent in den Bereichen Psychologie und Kommunikation weitergebildet. Heute bin ich als Trainer (DVNLP e.V.), Coach, Heilpraktiker (HP psy), EMDR- und Hypnosetherapeut tätig. Außerdem habe ich ein eigenes Seminarekonzept für die Ausbildung zum/zur Burnout-Berater/in entwickelt und unterrichte dieses seit 2010 erfolgreich an den Paracelsus Schulen in Berlin, Rostock, Braunschweig und Dresden.



Foto: Friedhelm Sommerland

Modalitäten

Termine:

Die Termine entnehmen Sie bitte meinem Webauftritt www.sommerland-berlin.de.

Teilnahmegebühr:

191,00 Euro (inkl. MwSt. abzgl. 10% Frühbucherrabatt bei Anmeldung u. Überweisung 30 Tage vorher).

Dauer:

1 x 2 Tage
(freitags/samstags von 10.00 bis 17.00 Uhr oder samstags/sonntags v. 10.00 bis 17.00 Uhr)

Der **genaue Seminarort** wird rechtzeitig vor Seminarbeginn bekannt gegeben. Er wird im Stadtzentrum Berlins (PLZ-Bereich 10...) liegen.

Kontakt:

Friedhelm Sommerland

Institut für Kommunikation und Burnout-Prävention

Postanschrift:

Banater Str. 8, 12623 Berlin

Praxisanschrift:

Kanzowstr. 15, 10439 Berlin

Fon: +49 (0) 30 567 002 99

Fax: +49 (0) 30 567 002 98

E-Mail: sommerland@smlb.de

Web: www.schweinehundseminar.de

Anmeldungen:

Sie können sich entweder auf meiner Website www.smlb.de über „Kontakt“, „Jetzt buchen“ oder direkt per E-Mail für das Seminar anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre (Rechnungs-) Anschrift, Ihre E-Mail-Adresse und eine Rückrufnummer an. Sie erhalten dann eine Anmeldebestätigung und die Seminarrechnung i.H.v. 191,00 € (inkl. MwSt.), die innerhalb von zwei Wochen zu entrichten ist. Damit sichern Sie sich Ihren Seminarplatz.

Frühbücher erhalten einen Rabatt i.H.v. 10 Prozent.

Mit der Überweisung der Anmeldegebühr erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) an, die Sie auf meiner o.g. Website (Reiter: Preisverzeichnis) finden.

Begegnungen mit dem inneren Schweinehund



Begegnungen mit dem inneren Schweinehund

Der innere Schweinehund - Ihr treuer Begleiter?

Kennen wir ihn nicht alle, den inneren Schweinehund? Er will uns schützen, vor leichtsinnigen Veränderungen ebenso wie vor unliebsamen Tätigkeiten. Erst sind wir fest entschlossen ein neues Projekt auf die Beine zu stellen, den Job zu wechseln, ein paar Pfunde zu verlieren oder endlich ins Fitnessstudio zu gehen. Doch im nächsten Augenblick ist die Motivation verpufft.

Dem inneren Schweinehund ist es wieder einmal gelungen, uns in die Komfortzone zurück zu locken! Statt unserem Leben eine neue Richtung zu geben, treten wir weiter auf der Stelle. Und dann plagen uns auch noch unser schlechtes Gewissen und unsere Unzufriedenheit...

Können wir unseren inneren Schweinehund wirklich besiegen? Ja, das geht! Aber statt gegen ihn zu arbeiten, sollten wir ihn als Partner gewinnen! Das geht am besten, wenn wir lernen ihn zu verstehen.

Entdecken Sie in diesem Seminar drei spannende Modelle aus der modernen Psychologie, die offenlegen, welche inneren Saboteure und unbewussten Denkautomatismen sich hinter Ihrem inneren Schweinehund verstecken. Erfahren Sie anhand praktischer Übungen, wie Veränderung gelingt!

Die wichtigsten Inhalte:

- Fährte aufnehmen – Setzen Sie Ihrem inneren Schweinehund ein Ziel vor die Nase!
- Wünsche - Träume - Ziele! Worin besteht der Unterschied?
- The „Big Five“: Das Geheimnis erfolgreicher Menschen.
- Drei Kernprobleme im Umgang mit dem inneren Schweinehund, deren Lösung wir im Seminar erarbeiten:
 1. Ich kann mich nicht aufraffen, meine Ziele zu verfolgen.
Sie lernen: Behindernde Überzeugungen über Bord zu werfen!
 2. Welches Ziel soll ich mir setzen?
Sie lernen: Alltagsprobleme zu Zielen umzuformulieren.
 3. Ich habe zu viele Ziele und verzettele mich dadurch immer wieder.
Im Seminar erarbeiten Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist!

Weitere Themen:

- Zuwendung ist besser als Mitleid: Machen Sie Ihren inneren Schweinehund zu Ihrem Partner!
- Konstruktiver Umgang mit belastenden Lebenserfahrungen.
- Bremser und Blockierer: Über Menschen, die Ihren Erfolg verhindern.
- Selbstmotivation: Hartnäckigkeit im Kopf programmieren.
- Talente und Begabungen: Wie Sie Defizite ausgleichen können.
- Die Disney-Strategie: Ein Traum wird wahr.
- Resilienztraining: Gut, wenn was schief geht!

Über den Seminarleiter:

Sie profitieren von meinen Erfahrungen...

Als ich selbst in einem Burnout feststeckte, habe ich mich entschlossen, mein Leben auf den Kopf zu stellen. Meine Karriere als Investmentbanker habe ich an den Nagel gehängt, eine Trainer- und Heilpraktiker-ausbildung absolviert, ein Buch geschrieben und mich selbstständig gemacht.

Seither haben über 2000 Teilnehmer meine Seminare besucht. Vielen konnte ich helfen, ihren inneren Schweinehund zu besiegen und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Besuchen Sie doch mal meine Website und schauen Sie sich die vielen positiven Bewertungen meiner Teilnehmer aus früheren Seminaren an!

Als Seminarleiter, Berater und Coach bin ich es seit vielen Jahren gewohnt, alles *einfach* und *verständlich* zu erklären. So werden auch schwierige Zusammenhänge zu einem echten Lernerlebnis.

In diesem Seminar treffen Sie Menschen, die an einem ähnlichen Punkt stehen, wie Sie selbst. Vielleicht lassen sich hier auch Unterstützer finden und Freundschaften schließen?

Ich freue mich auf Sie!

Ihr Friedhelm Sommerland