

METHODENAKADEMIE

Einfach ans Ziel kommen

Journaling für Einsteigerinnen und Einsteiger



Freitag

10. Dezember

14.00 bis 18.00 Uhr

Salzburger Bildungswerk

Strubergasse 18

Tagungsraum 2. Stock

Teilnahmebeitrag: Euro 25,-/Euro 15,-

Anmeldung: bis 3 Tage vor dem Workshop
per E-Mail an office@sbw.salzburg.at

Für die Teilnahme am Workshop
können Sie gerne ein neues Notizbuch
mitbringen und verwenden.

Der Workshop findet unter Einhaltung der
geltenden Covid-19-Bestimmungen statt.

Journaling ist eine einfache und wirkungsvolle Methode des Selbstcoachings. Beim Schreiben konzentrieren wir uns auf unser inneres Erleben, Gefühle und Gedanken werden handschriftlich festgehalten. Wir fokussieren uns auf das Hier und Jetzt, reflektieren und gewinnen neue Erkenntnisse, die uns zu uns selbst und persönlichen Zielen näherbringen. In diesem interaktiven Workshop erfahren Sie, was es braucht, um gut mit Journaling starten zu können. Durch ausgewählte Selbstreflexionsübungen und den Austausch in der Gruppe können Sie Bekanntes sichten und neue Blickrichtungen auf bestehende Themen gewinnen.



Eva-Maria Rauter, BEd MA

ist Unternehmensberaterin und Pädagogin sowie Coach und Trainerin. Ihre Leidenschaft ist es, Möglichkeiten zu schaffen und Methoden anzubieten, die Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung förderlich unterstützen.

© Eva-Maria Rauter, BEd MA