



# lebenimaufwind

Michaele Gabel • Panoramaweg 1a • 65510 Idstein – 06126 92454

## **Eine online-Atempause**

**„Mach das Beste daraus!“**

**– Impulse gerade jetzt achtsam und gesund am Ball zu bleiben**

Sie kennen das? Die Pandemie-Zeit hat unser Leben jetzt schon über ein Jahr ziemlich auf den Kopf gestellt. Alle sind in irgendeiner Form davon betroffen, beruflich und persönlich. Es werden Rollen durcheinandergewirbelt. Die alltägliche Arbeit muss weiter getan werden. Sorgen und Nöte beschäftigen alle. Und es ist noch nicht zu Ende, die Ungewissheit bleibt.

Als pädagogische Fach- oder Führungskraft stehen Sie weiterhin vor großen Unvorhersehbarkeiten. Sie brauchen Flexibilität, Geduld, starke Nerven und Durchhaltewillen. Es gibt neue Herausforderungen, für die es bislang keine Lösungen gab. Und, vielleicht wünschen Sie sich unbeschwerte Zeiten zurück.

Doch eine Normalität wie vor Corona wird es vermutlich nicht mehr geben. Und es ist schon zu viel Neues entwickelt worden, wie gut. Viele haben sich der Krise gestellt und auf neue Wege gemacht. Das aber kostet auch Kraft, immer wieder...

Wie wäre es für Sie, wenn Sie in all den Anforderungen und aller Ungewissheit zuversichtlich, kraftvoll und neugierig auf diese neue Zeit schauen könnten? Wenn Sie sich nach dieser kurzen Auszeit bestärkt fühlen, Stress besser abbauen und Ihre Resilienz in Selbstfürsorge stärken könnten? Wenn Sie neue Ideen für das aktuell Beste für Sie kennen und sich darauf freuen, dies auch in Ihren Alltag umzusetzen?

Genau dahin führt Sie dieses Online-Seminar: Es schenkt Ihnen Zeit und Raum, Ihre aktuelle Situation auf unterschiedlichsten Ebenen zu checken und gibt Impulse, das Beste aus Ihnen herauszuholen.

### **Das erwartet Sie in diesem Online-Seminar:**

- Corona-Check: Wo und wie stehen Sie in Corona-Zeiten?
- Ressourcen-Check: Wie erkennen Sie Ihre persönlichen Stärken in Krisensituationen?
- Perspektiv-Check: Wohin geht die Reise? Was wollen Sie zukünftig besser machen?
- Selbstfürsorge-Check: Was können Sie tun, um Stress gesund zu bewältigen?
- Das Beste daraus: 3 Wege, um neue Ideen und Ziele achtsam in Tatkraft zu wandeln

Termin: 90 Minuten  
 TN-Zahl: 16 – 18 TN  
 Ihr Invest: 275 € (inkl.)

MICHAELE GABEL



Fortbildnerin, Supervisorin, Coach

*Ich stehe dafür ein, die neue Zukunft ganzheitlich in den Blick zu nehmen und Sie fit zu machen für achtsame Wege – auch zum Besten für die Menschen, die Sie unterstützen und begleiten.*