



Dr. Ellinghaus
Accelerate . . . yourself!

Workshop
„Ihre 9 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung“
am **23. März 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr** *)

- **Selbstwertgefühl aufbauen**
- **Den eigenen, inneren Zustand managen**
- **Die individuelle „Leidenschaft“ finden**
- **(Wirkliche) Entscheidungen treffen**
- **Massive Aktionen starten – gemäß „72-Std.-Regel“**
- **Individuelle Vorbildfunktionen & -beispiele**
- **(ggf. für den Beruf: Strategie prüfen – finden – messen – verstärken – verändern)**
- **Durchhaltevermögen & Ausdauer**
- **Verbesserung der Kommunikation („sich verkaufen“)**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

Workshop
„Selbstwert & Selbstliebe“
am **18. Mai 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr** *)

- **Was bedeuten „Selbstwert“ & „Selbstliebe“?**
- **Unsere Erziehung – unsere Erfahrungen – unsere Glaubenssätze**
- **Hilfreiche Affirmationen**
- **Sinnvolle Entspannungsübungen**
- **Wertschätzung**
- **Wertearbeit / Meine persönlichen Werte**
- **Brief an mich selbst**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

*) **Teilnehmerzahl jeweils mind. 6, inkl. 30 Min. Mittagspause**

Getränke werden gestellt, Essen ist bitte mitzubringen

Kleiner Saal Gemeindehaus Christuskirche



Dr. Ellinghaus
Accelerate your business

Workshop
„Glaubenssätze transformieren“
am **15. Juni 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr *)**

- **Unsere Erziehung – unsere Erfahrungen – unsere Glaubenssätze**
- **Unser Gehirn - unsere Emotionen - Muster & Programme**
- **Prägende Erlebnisse & negative Glaubenssätze**
- **Umformulierung von Glaubensätzen**
- **Unterstützung durch Affirmationen**
- **Atemübungen & Meditation**
- **Hilfreiche Anker als Ressourcen**
- **Persönliche Werte**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

Workshop
„Zeit- & Selbstmanagement“
am **13. Juli 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr *)**

- **Meine Ziele – meine Prioritäten: Was motiviert mich?**
- **Definition „Stress“**
- **Zeitplanung – Den Überblick behalten: Arbeit & Freizeit in Balance**
- **Zeitfresser & -killer**
- **Selbstmanagement**
- **Delegation**
- **Lernen, Nein zu sagen**
- **Persönliche Arbeitsplatzorganisation**
- **Organisation von Meetings & Besprechungen**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

*) Teilnehmerzahl jeweils mind. 6, inkl. 30 Min. Mittagspause
Getränke werden gestellt, Essen ist bitte mitzubringen
Kleiner Saal Gemeindehaus Christuskirche



Dr. Ellinghaus
Accelerate your business

Workshop
„Ihre 9 Schritte der Persönlichkeitsentwicklung“
am **23. März 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr** *)

- **Selbstwertgefühl aufbauen**
- **Den eigenen, inneren Zustand managen**
- **Die individuelle „Leidenschaft“ finden**
- **(Wirkliche) Entscheidungen treffen**
- **Massive Aktionen starten – gemäß „72-Std.-Regel“**
- **Individuelle Vorbildfunktionen & -beispiele**
- **(ggf. für den Beruf: Strategie prüfen – finden – messen – verstärken – verändern)**
- **Durchhaltevermögen & Ausdauer**
- **Verbesserung der Kommunikation („sich verkaufen“)**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

Workshop
„Selbstwert & Selbstliebe“
am **27. April 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr** *)

- **Was bedeuten „Selbstwert“ & „Selbstliebe“?**
- **Unsere Erziehung – unsere Erfahrungen – unsere Glaubenssätze**
- **Hilfreiche Affirmationen**
- **Sinnvolle Entspannungsübungen**
- **Wertschätzung**
- **Wertearbeit / Meine persönlichen Werte**
- **Brief an mich selbst**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

*) **Teilnehmerzahl jeweils mind. 6, inkl. 30 Min. Mittagspause**
Getränke werden gestellt, Essen ist bitte mitzubringen
Kleiner Saal Gemeindehaus Christuskirche



Dr. Ellinghaus
Accelerate your business

Workshop
„Glaubenssätze transformieren“
am **18. Mai 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr ***)

- **Unsere Erziehung – unsere Erfahrungen – unsere Glaubenssätze**
- **Unser Gehirn - unsere Emotionen - Muster & Programme**
- **Prägende Erlebnisse & negative Glaubenssätze**
- **Umformulierung von Glaubenssätzen**
- **Unterstützung durch Affirmationen**
- **Atemübungen & Meditation**
- **Hilfreiche Anker als Ressourcen**
- **Persönliche Werte**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

Workshop
„Zeit- & Selbstmanagement“
am **15. Juni 2019**
von **10:00 – 16:00 Uhr ***)

- **Meine Ziele – meine Prioritäten: Was motiviert mich?**
- **Definition „Stress“**
- **Zeitplanung – Den Überblick behalten: Arbeit & Freizeit in Balance**
- **Zeitfresser & -killer**
- **Selbstmanagement**
- **Delegation**
- **Lernen, Nein zu sagen**
- **Persönliche Arbeitsplatzorganisation**
- **Organisation von Meetings & Besprechungen**

Kosten: 85 EUR / Teilnehmer

Anmeldung: ue@accyourbiz.de / 0151-42225905

***) Teilnehmerzahl jeweils mind. 6, inkl. 30 Min. Mittagspause**
Getränke werden gestellt, Essen ist bitte mitzubringen
Kleiner Saal Gemeindehaus Christuskirche