

## Seminar

### Lebe dein Leben!

Den Alltag gestalten – statt ihn nur zu verwalten

Freitag, 15. Juni 2012 oder  
Samstag, 27. Oktober 2012  
09.00 - 17.00 Uhr

Seminarort: Zentrum für  
Weiterbildung der Universität  
Zürich, Zürich

#### Zielgruppe

Menschen, die in ihrem Leben mehr Selbstbestimmung erlangen möchten, ihre Lebenswünsche und -visionen leben und das in ihnen schlummernde Potenzial vollständig entfalten wollen. Personen, die etwas verändern möchten – sei es, um mit Dingen abzuschliessen, um mit einer aktuellen Situation besser umzugehen oder um neue Ziele und Visionen anzugehen.

#### Methodik

Ein spannender Mix aus:  
Wissensvermittlung, Reflektieren des eigenen Arbeits- und Lebensverhaltens, Erarbeiten von Umsetzungsstrategien für den Alltag, Fallbeispiele, Austausch, Übungsanleitungen und persönlicher Umsetzungsplan.

#### Über die Trainerin

**Evi Giannakopoulos**  
ist Inhaberin von stress away Zürich, dipl. Stressregulationstrainerin SZS und Ausbilderin eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention.



stressaway®

#### Lebe dein Leben!

Den Alltag gestalten – statt ihn nur zu verwalten

In der heutigen Berufswelt nehmen die Anforderungen laufend zu. Wirtschaftliche, ökologische, politische und gesellschaftliche Veränderungen verunsichern die Menschen. Anstatt das Leben zu erleben, «funktionieren» viele Leute nur noch. Dabei bieten gerade die zahlreichen Krisen von heute auch viele Chancen und neue Möglichkeiten!

Dieses Seminar bietet Ihnen **eine Standortbestimmung der besonderen Art – für eine besondere Zeit**. Mithilfe von wirksamen Kreativ- und Achtsamkeitstechniken verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Lebensthemen und nutzen dabei auch die Kraft Ihrer Intuition. Sie lernen, wie Sie Ihre Lebenssituation neu beleuchten können, und erhalten schon nach wenigen Stunden Impulse für Lösungen. Um Ihre Vision in die Realität umzusetzen, fällen Sie Entscheide und verankern diese mental. Sie nutzen Ihre schöpferische Kraft und können so Ihr persönliches Potenzial voll entfalten. Angenehmer Nebeneffekt: Sie finden zurück zu Ihrer Mitte und gewinnen Klarheit, Motivation und Selbstbewusstsein. Damit haben Sie die besten Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Dasein mit mehr Lebensfreude!

#### Themen & Lerninhalte

- Fremd- und Selbstbestimmung
- Analyse und Standortbestimmung der Arbeits- und Lebenszufriedenheit (Zufriedenheitsbilanz)
- Persönliche Stressoren und Blockaden
- Lebensvision und Lebenswünsche
- Erforschung des eigenen Potenzials und Nutzen der eigenen Ressourcen
- Work-Life-Balance – Tipps zur Umsetzung
- Das Leben vereinfachen – mehr erreichen
- Persönlicher Umsetzungsplan (mein «Lebensprojekt»)
- Mentale Verankerung zum Erreichen der Ziele und zum Erfüllen der Wünsche

#### Nutzen & Ziele

- ✓ Sie wissen, wo Sie in Ihrem Leben stehen, wo Sie hinwollen und wie Sie dorthin kommen: Das sind die Hauptziele dieses Seminars.
- ✓ Sie finden Lösungen für schwierige Fragen in Ihrem Berufs- und Privatleben, finden aus blockierten Situationen heraus und sind in der Lage, Ängste abzubauen.
- ✓ Gleichzeitig unternehmen Sie erste Schritte zur Erfüllung Ihrer Lebenswünsche und setzen Ihre Energien für eine neue Ausrichtung frei.
- ✓ Darüber hinaus gewinnen Sie neue Erkenntnisse über sich selbst; Sie werden authentischer und gewinnen die Zuversicht, neue Lebensabschnitte anzugehen.
- ✓ Ein individueller Umsetzungsplan erlaubt es Ihnen, die gesetzten Ziele nach einer präzisen Standortbestimmung zu erreichen.

#### Anmeldung

stress away  
Trainings & Workshops zur  
Stressbewältigung  
Schaffhauserstrasse 116  
8057 Zürich  
Telefon 043 542 34 41  
eg@stressaway.ch  
www.stressaway.ch

#### Investition

CHF 360.-, inkl. ausführliche  
Seminarunterlagen, Übungsanleitungen.