



Für welches Thema ist bei Ihnen die Zeit reif?

Selfness statt nonstop

Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie „funktionieren“ statt aktiv zu leben? Nonstop versuchen wir das Beste zu geben und alles „unter einen Hut“ zu bringen. Die vielseitigen Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind häufig sehr hoch. Selfness vermittelt Kompetenzen, um das eigene Leben selbstverantwortlich zu managen und mehr Lebensqualität zu erreichen.

Mit Selbsterkenntnis zu mehr Souveränität

Eine Bemerkung, ein Gesichtsausdruck oder eine Frage und schon „brennt bei uns eine Sicherung durch“. Kennen Sie das? Wir reagieren unkontrolliert, unbeherrscht und automatisch. Nachher ärgern wir uns oder haben das Gefühl, uns selbst ausgeliefert zu sein. Wollen Sie die inneren Dynamiken besser verstehen, um mehr Souveränität zu erreichen?

Entscheiden - „Machen Sie schon was Sie wollen?“

Welche Faktoren sind nützlich, wenn Entscheide gefällt werden müssen? Wie kann ich tun was ich will?

Kommunikationskompetenz

Praxiserprobte Modelle, mit denen anspruchsvolle Gespräche geführt, Probleme besprochen und Lösungen gefunden werden.

Motivation

Motivation ist die stärkste Kraft für uns Menschen. Sie ist ein Geheimnis, weckt Begeisterung, bewirkt Grosses. Woran erkennen Sie Ihre Motivation oder die des Teams? Kennen Sie die Erfolgsfaktoren, um motiviert zu arbeiten?

Lösungsorientierte Gespräche führen

Der lösungsorientierte Ansatz richtet die Aufmerksamkeit auf Funktionierendes, Alternativen und Stärken, um Wege aus Krisen zu finden und Probleme zu lösen.

Wissen Sie schon, wie Sie damit mehr Leichtigkeit in anspruchsvolle Situationen bringen?

Glück ist...

Die Suche nach dem Glück begleitet uns Menschen oft ein Leben lang. Wir haben unsere persönlichen Vorstellungen, was Glück ist, sehen uns eher als Glückskind oder Pechvogel. Findet das Glück Sie oder Sie das Glück?

Ich engagiere mich für

Frauen und Männer, die ihr Leben selber gestalten und sich persönlich weiterentwickeln wollen. Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Email. Ich freue mich auf Sie!



Yvonne Weideli

Selfness-Coach

Beraterin und Supervisorin (Diplom of Advanced Studies)

Ausbilderin (eidg. Fachausweis)