

■ Start: 15. April 2024

■ Ende: 13. Mai 2024

RISE LIKE A PHOENIX

4-WOCHEN-ONLINE- BEGLEITPROGRAMM

Ich werde fliegen – aus der Asche in die neue Zukunft

Das Bild des Phoenix aus der Asche beschreibt den Prozess der Transformation in die neue (berufliche) Zukunft nach einem als kränkend empfundenen Jobverlust. Zumindest für mich war das so.

Ich begleite Dich gerne auf Deinem Weg aus diesem Tief in eine neue und erfüllende (berufliche) Zukunft. Und: Ich kenne die Abkürzungen.

Kommst Du mit mir?

Hilke Prager



DAS LERNST DU

- Über das Erlebte sprechen
- Verstehen & Würdigen Deiner Gefühle
- Verarbeiten des Erlebten
- Erkennen neuer Perspektiven
- Austausch mit Gleichgesinnten



JETZT ANMELDEN

Hilke Prager

E-Mail: kontakt@hilkeprager.de
Webseite: www.hilkeprager.de

■ Start: 15. April 2024

■ Ende: 13. Mai 2024

WOCHE 1: SPRECHEN

- Was hat das Thema mit Dir zu tun?
- Warum ist es hilfreich, über Dein Erleben zu sprechen?
- Wie kann das gut gelingen?

RISE LIKE A PHOENIX

4-WOCHEN-ONLINE-BEGLEITPROGRAMM

Ich werde fliegen - aus der Asche in die neue Zukunft

WOCHE 2: GEFÜHLE

- Fühlen oder Verdrängen? Was ist der Nutzen, was der Preis?
- Wie kannst Du mit Deinen Gefühlen gut umgehen?
- Ressourcen-Schatzkiste

INHALT

- 1 x wöchentl. Live-Calls (à 90 Min.), jeweils montags 18.00 bis 19.30 Uhr*
- 4 x Video-Inputs
- 4 x Workbooks mit Impulsen & Übungen
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Geschlossene Facebook-Gruppe
- Preis: 495 EUR zzgl. MWSt.

WOCHE 3: SELBSTWERT

- Umgang mit dem inneren Kritiker
- Was nährt Deinen Selbstwert?
- Wer bist Du - auch ohne Arbeit?
- Dein inneres Team

WOCHE 4: ABSCHIED & NEUBEGINN

- Loslassen & Dir verzeihen
- Entdecken neuer Chancen
- Was willst Du (beruflich) wirklich, wirklich?



JETZT ANMELDEN

Hilke Prager

E-Mail: kontakt@hilkeprager.de
Webseite: www.hilkeprager.de

*Am 29.4.2024 findet kein Call statt.