

„Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.“  
(Ödon von Horvath, 1929)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel

Den Schlüssel zu mehr Zufriedenheit und Erfolg, nicht nur im Beruf, finden Sie nicht in klugen Büchern. Und nur wenige finden ihn, indem Sie die Tipps von Erfolgstrainern befolgen. Der Schlüssel liegt in Ihnen selber. Und zwar besonders, wenn Sie nach der Lösung von persönlichen Herausforderungen und wiederkehrenden Problemen suchen. Je besser Sie sich selber in Bezug auf Ihre Themen verstehen, umso leichter wird es Ihnen fallen Ihre Selbstführungskompetenzen zu erweitern.

Deshalb geht es in meinen Seminaren um Sie selbst: in Bezug auf die Herausforderungen, vor denen Sie stehen oder die Thematik, mit der Sie gerne weiterkommen möchten. Wir arbeiten mit einem erfahrungsorientierten Ansatz und mit Übungen in innerer Achtsamkeit. Eine konzentrierte und vertrauensvolle Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und das wertschätzende Feedback unterstützen Ihren individuellen Wachstumsprozess.



Weitere Informationen und Angebote  
finden Sie auf der Webseite  
[www.gabriele-hempel.de](http://www.gabriele-hempel.de)

## selbst.kompetent.

Seminare mit Gabriele Hempel



## Selbst-Bewusst im Job

13./14. April 2018 und 07./08. September 2018

Praxis Gabriele Hempel, Potsdam

# Selbst-Bewusst im Job

Kennen Sie das?

„Ich würde meine Meinung gern offensiver vertreten.“

„Kritik verfolgt mich oft über längere Zeit.“

„Manchmal beneide ich diejenigen, die sich und ihre Leistung besser verkaufen können.“

„Ich glaube, ich lasse mich manchmal zu schnell verunsichern.“

„Ich halte zu oft für andere den Kopfhin.“

Wenn Sie davon etwas kennen, könnte Sie mein Ansatz interessieren.

Sicher, in der Regel kann man mit solch einer Situation eine ganze Weile leben. Doch man kann es auch anders machen: **Man kann innehalten und nach anderen Möglichkeiten suchen.**

Im Seminar geht es um die Themen und Anliegen, die Sie mitbringen. Dabei schauen wir eine Schicht tiefer. Welche inneren Antriebe leiten Sie? Welche meist unbewussten Überzeugungen hindern Sie daran, das zu erreichen, was Sie eigentlich wollen?

Achtsamer Umgang, eine konzentrierte wertschätzende Atmosphäre in einer kleinen Gruppe und professionelle Begleitung unterstützen Sie in Ihrer Entwicklung zu mehr Selbstvertrauen und authentischer Stärke. **Wachsen Sie aus sich selbst hinaus.**

**Verlassen Sie Ihre Komfortzone.**

Neugier und Mut sind wunderbare Voraussetzungen für Erfahrungen in der eigenen Entwicklung zu mehr Zufriedenheit und Entfaltung. Diese Zeit ist gut investiert.

Sie gewinnen mehr Handlungsmöglichkeiten, indem Sie

- sich selbst in Ihrer beruflichen Rolle besser verstehen
- neue Perspektiven einnehmen können
- sich selbst klarer vertreten können
- Konflikte besser managen können
- mehr Gelassenheit gewinnen

## Gabriele Hempel

Geboren 1960 in Leipzig, Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Diplomsozialpädagogin, Supervisorin (DGSV), Körperpsychotherapeutin (HPG). Fortbildung in Traumatherapie, dreißigjährige Erfahrung in psychosozialen Tätigkeitsfeldern, davon zwanzig Jahre freiberuflich als Coach, Supervisorin, Therapeutin und Beraterin, seit 2004 in eigener Praxis.



## Methodik

- Kurzvorträge
- Achtsamkeitsübungen
- Übungen in Kleingruppen und im Plenum
- Einzelcoaching an persönlichen Themen, die Sie in Ihrem Bewusstsein im Job beeinträchtigen
- Integration neuer Einstellungen und Verhaltensweisen in Kooperation mit dem Unbewussten.

## Termine und Konditionen

Datum: 13./14. April 2018 und 07./08. September 2018

Zeiten (jeweils): Freitag 17.00 - 19.00 Uhr

Samstag 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr

Konditionen: Selbstzahler 210,00 € | Firmenzahler 310,00 €

Ort: Praxis Gabriele Hempel, Lindenstr. 8, 14467 Potsdam

Kontakt: Gabriele Hempel, Tel. 0331-58 138 62 oder 0170-80 272 03  
post@gabriele-hempel.de, www.gabriele-hempel.de

Anmeldefrist: 30.03.2018 und 24.08.2018