



PSYCHOLOGISCHES MINDSET-TRAINING

Charisma & Mindset Journey Dein Schlüssel für innere Zufriedenheit



<http://sarahzelmanovics.at>

Psychologische Beratung und Persönlichkeitsentfaltung
Online (Telefon und Video) sowie in Wien und Leithaprodersdorf

Charisma & Mindset JOURNEY

Modul 1: Wer bin ich?

- Säule 1 Leiblichkeit
- Säule 2 Werte & Normen
- Säule 3 Materielle Sicherheit
- Säule 4 Job, Leistung, Freizeit
- Säule 5 Soziale Beziehungen



Modul 2: Bedürfnisse

- Physiologische Bedürfnisse
- Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit
- Bedürfnis nach Liebe & Geborgenheit
- Bedürfnis nach Achtung & Selbstachtung
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung



Modul 3: Lebensrollen

- Definition Lebensrollen
- Mein privater Lebensbereich
- Mein beruflicher Lebensbereich
- Mein persönlicher Lebensbereich
- Übung Meine Lebensrollen



Charisma & Mindset JOURNEY

Modul 4: Werte, Talente & Stärken

- Werte & Wertesystem
- Meine Werte im Job
- Meine Werte in der Liebe
- Meine Werte im sozialen Umfeld
- Meine Werte für mich ganz allein



Modul 5: Selbstwertgefühl

- Wahrnehmung meiner Persönlichkeit
- Meine Fähigkeiten
- Meine Beziehungen zu Mitmenschen
- Meine Werte
- Selbstbewusstsein vs. Selbstwertgefühl



Modul 6: Wertschätzende Kommunikation

- Voraussetzungen
- Arten der Kommunikation
- #1 Regel für gute Kommunikation
- #2 Regel für gute Kommunikation
- Stärkung meiner Rhetorik



Charisma & Mindset JOURNEY

Modul 7: Körpersprache

- Übung #1 Sympathie
- Übung #2 Ich seh, ich seh ...
- Übung #3 Körperspannung
- Übung #4 Empathie
- Übung #5 Selbstsicherheit



Modul 8: Vision & Sinn

- Mein Sinn des Lebens
- Übung #1 Mein Lebenssinn
- Übung #2 Mein Lebensziel
- Übung #3 Mein Beitrag
- Mein Feedback



Bonusmaterial!

- Wirkfaktoren für Charisma
- Glück und Bedürfnisse
- Persönlichkeitstypen
- Charisma als Beauty-Booster
- 6 Dinge, die charismatische Menschen machen!

