



“

VISUALISIERE DEINEN ERFOLG - ERSTELLE DEIN VISION BOARD

 **NADIA ABDELLI COACHING**

ZIELGRUPPE

Alle die ihre Ziele klar definieren und verwirklichen möchten.

DETAILBESCHREIBUNG

Ein Vision Board ist ein kraftvolles Werkzeug zur Visualisierung Deiner Ziele. In diesem interaktiven Workshop wirst Du lernen, wie Du ein Vision Board erstellst und gezielt einsetzen kannst, um Deine Ziele zu erreichen. Wir werden verschiedene Techniken und Übungen aus der Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung kennenlernen und praktisch anwenden.

INHALT

Was ist ein Vision Board?

- Definition und Bedeutung eines Vision Boards
- Wie kann ein Vision Board helfen, Ziele zu visualisieren und zu verwirklichen?

Ziele definieren

- Übungen zur Klärung von Zielen
- Wie können Ziele SMART formuliert werden?
- Selbstreflexion und Feedback von anderen

Materialien und Gestaltung

- Welche Materialien eignen sich für ein Vision Board?
- Techniken zur Gestaltung von Vision Boards (Collage, Zeichnungen, Schriftzüge etc.)
- Tipps zur optischen Gestaltung und Farbauswahl

Visualisierungstechniken

- Übungen zur Visualisierung von Zielen
- Wie kann man sich Ziele und Träume intensiver vorstellen?
- Wie kann man positive Emotionen mit den Zielen verknüpfen?

Erstellung des Vision Boards

- Praktische Umsetzung der gestalterischen Techniken
- Wie kann das Vision Board aufgebaut werden?
- Tipps zur Positionierung und Platzierung des Vision Boards

Nutzung und Pflege des Vision Boards

- Wie kann das Vision Board im Alltag genutzt werden?
- Wie kann man das Vision Board pflegen und aktualisieren?
- Wie kann das Vision Board als Inspirationsquelle dienen?


ZIEL


- Ziele sind klar definiert.
- Durch das Vision Board werden die Ziele präsender im Alltag.
- Motivation die Ziele aktiv anzugehen und zu verwirklichen.


METHODE

Der Workshop setzt auf eine handlungsorientierte Methode, bei der die Teilnehmenden aktiv eingebunden werden, um die Theorie in die Praxis umzusetzen. Das Ziel ist, dass die Teilnehmenden praktische Übungen, Werkzeuge und Techniken kennenlernen, die sie im Alltag gezielt einsetzen können, um ihre Ziele visuell darzustellen und sie unterstützt diese auch zu erreichen.

WEITERE INFORMATIONEN

 Dauer: 1 Tag

 Durchführung: In den Räumlichkeiten des Unternehmens

 Teilnehmer: Teilnehmer: Mindestens 6; Maximal 12