



Lebensbereiche souverän managen.

- Sie sind in zwei oder mehreren Bereichen tätig?
- Fühlen sich oft schlapp und energielos?
- Sie haben das Gefühl, den Überblick zu verlieren?

Dann nutzen auch Sie diesen Kurs um neue Strategien zu entwickeln, um all Ihre Bereiche aktiv und souverän zu managen und eine gezielte Steigerung Ihrer Lebensqualität zu fördern.

Kursziele:

- Souveränes managen der beruflichen- und privaten Aufgaben.
- Bewusster und aktiver Umgang mit den verschiedenen Bereichen.
- Mittels einfach anwendbaren Werkzeugen neue Strategien entwickeln.
- Nutzen von Organisations- und Planungstechniken kennen.
- Bewusstsein für sich und das eigene soziale Umfeld schärfen.

Kursstart:	Donnerstag 5. November 2009
Kursdauer:	6 Abende, 5. November bis 10. Dezember 2009
Kurszeiten:	19.15 Uhr - 21.15 Uhr
Kursort:	Wiesenstrasse 34, 9000 St.Gallen (St. Georgen) Bus Linie 2, Haltestelle Post / Parkplätze blaue Zone
Kosten:	Fr. 240.00, inkl. Pausenerfrischung und Material
Kursleitung:	Rolf Frei, Supervisor Coach BSO www.coacher.ch / rolf.frei@coacher.ch Cornelia Blanke, Dipl. Mental Coach www.mitten-drin.ch / info@mitten-drin.ch
Anmeldung bis:	Montag 2. November 2009
An:	Mail: kurs@coacher.ch oder Tel.: 071-222 76 60