

Strukturiert, transparent und kreativ  
zu neuen Perspektiven, Klarheit und mehr Lebensfreude!

## Die hohe Kunst der (Selbst-)Motivation



### Kursbeschreibung

- Erkennen von Motivatoren (Antreibern) und Demotivatoren (Energieräubern)
- „Persönliche Intelligenz“, differenzierter Umgang mit Erfahrungen/Haltungen
- Positive Gedanken und Einstellungen oder von Gestaltern und Opfern/Erduldern
- Erfolgsgeheimnisse: über Wünsche, Lebensgenuss, Glück und Zufriedenheit
- Persönlichkeitsentwicklung: Krisen überwinden, verzeihen lernen, Energie tanken
- Mehr Selbstliebe und Eigenverantwortung statt Motivation „von aussen“

**Zielgruppe:** Menschen, die ihr Leben wieder aktiv, selbstbestimmt und mit Freude geniessen wollen.

**Ziel:** Wie Sie Ihre innere Quelle, Ihr Potenzial und die Kraft Ihrer Motivation energievoll und positiv für die Gestaltung Ihrer Zukunft nutzen können.

**Daten:** Tageskurse 09:00-16:00 Uhr, Daten auf Anfrage (siehe Anmeldung unten).

**Kosten:** CHF 350.— je Workshop pro Person inkl. Unterlagen und Pausengetränke.

**Durchführung:** Muristrasse 60, 3006 Bern (Burgernziel).

**Leitung:** Barbara Erb Ebener, Coach MAS FHNW / Supervisorin und Coach BSO  
Mitglied BSO Berufsverband für Coaching, Supervision und Organisationsberatung.

---

**Infos und Anmeldung:** Barbara Erb Ebener, 079 821 39 71, [ghostar@bluewin.ch](mailto:ghostar@bluewin.ch)

Name/Vorname: .....

Adresse/PLZ/Ort: .....

Telefon/Natel: ..... Email: .....

Ich interessiere mich für den Workshop: „Selbst-Motivation“ in folgendem Zeitraum:

Wochentag: Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. (bitte mögliche Daten ankreuzen)

Monat: Jan Feb Mär Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez

Ort/Datum: ..... Unterschrift: .....