



Impulse für Ihre berufliche Zukunft

Der beste Weg, die Zukunft vorherzusehen, ist, sie zu gestalten

Die Exklusiv-Serie
jeden Monat in
Hallo Erding Wochenende

Mit High Speed zum Erfolg

Speed-Coaching, heißt die Beratungsform, die sich vor allem durch eine sehr begrenzte Zeit und die Fokussierung auf ein brennendes Problem auszeichnet. In nur 15 bis 30 Minuten erhalten Ratsuchende wertvolle Impulse wie Tipps zur Karriere, zum Umgang mit Anderen oder zu den eigenen Potenzialen.

Durch die Kooperation mit der Zukunftsentwicklerin Silvia Ziolkowski profitieren auch unsere Leser davon.

Silvia Ziolkowski bringt als Coach, Beraterin und Vortragsrednerin seit 2003 Menschen und Unternehmen auf Erfolgskurs. Die Erdinger Unternehmerin ist zudem Dozentin und Mentorin an der Bayerischen Akademie für Werbung und Marketing sowie Coach bei der Coaching Initiative für Bildung und Zukunft. Ihre langjährige Erfahrung als Vorstand eines IT-Unternehmens und Business-Partner der Industrie sorgt bei ihr für den intensiven Praxisbezug.

Gewinncoupon



Hallo Erding Wochenende verlost drei kostenlose Telefon-Speedcoachings à 30 Minuten/1Thema mit Zukunftsentwicklerin Silvia Ziolkowski im Wert von 95.- €. (Einsendeschluss: 12. April 2014)

Name/Anschrift

Einsendung an Hallo Erding, Am Gries 12, 85435 Erding
Stichwort: Speedcoaching

Thema 6: Warum Rituale wichtig sind

Vielleicht denken Sie beim Begriff Ritual jetzt an das bevorstehende Osterfest. Bei den meisten von uns läuft es immer ähnlich ab – auch bei uns. Wie immer gibt es nach der Kirche bei uns einen Osterbrunch, den wir gemeinsam mit unserer Familie begehen. Ein fester Bestandteil, auf den wir uns jedes Jahr freuen.

Rituale als Mittel gegen den Stress

Nicht nur die großen Rituale sind wertvoll, sondern auch die, die gute Gewohnheiten unterstützen. Kleine wohltuende Dinge, die wir täglich in unseren Alltag einbauen können: die Tasse Tee beim Nachhausekommen nach einem langen Arbeitstag, die 15 Minuten Zeitunglesen in der Früh. All das sind wertvolle Gewohnheiten. Gerade in unserer schnellleibigen Welt helfen uns Rituale, Stress zu vermeiden. Sie wirken wie ein Anker, der uns Orientierung und Sicherheit gibt.

Achtsamkeitsrituale: The three blessings

Ein besonderes Ritual möchte ich Ihnen heute vorstellen. Es nennt sich „the three blessings“: Schreiben Sie sich jeden Abend drei Dinge auf, die Ihnen am Tag gut gelungen sind. Und einmal in der Woche notieren Sie, wofür Sie im Leben dankbar sind. Machen Sie das mindestens 14 Tage hintereinander, und Sie werden feststellen, wie wohltuend das ist. So legen Sie den Grundstein für einen liebevollen Umgang mit sich selbst: Sie spüren förmlich, wie Achtsamkeit, Geduld, Verständnis und Humor durch dieses kleine, aber wirkungsvolle Ritual unterstützt werden.

Welche Rituale kennen Sie? Schreiben Sie mir, ich freue mich auf Ihre Ideen!

Ich wünsche Ihnen ein schönes Osterfest.

Ihre Silvia Ziolkowski

www.silvia-ziolkowski.de