

## Tagesworkshop: „Ziele setzen, Fokus halten“

### **Sie schaffen es nicht den Fokus zu halten und erreichen deswegen Ihre Ziele nicht?**

Dann darf ich Ihnen sagen, dass die Ziele nicht groß im Sinne von „nicht passend“ genug sind. Den Fokus verlieren wir nämlich nicht, weil es im Leben stürmisch wird, sondern weil wir uns langweilen.

### **Wenn das WARUM groß genug ist, ist das WIE keine Frage**

Um Ihre Ziele zu erkennen und dranzubleiben müssen Sie das ganze Bild sehen - nicht nur den Ausschnitt.

### **Ziele wachsen. Sie auch.**

Keine Angst vor der eigenen Größe. Ein Ziel muss Sie fordern und je größer die Angst, desto klarer der Fokus.

Und dann gilt: **Tun Sie nicht mehr als getan werden muss – aber tun Sie das kompromisslos und ohne andere zu verprellen.** Wie, erfahren Sie in diesem Workshop.

### **in diesem Tagesworkshop erfahren Sie in 7 sehr einfachen Schritten:**

- Wer Sie sind, wofür Sie stehen und was Sie wirklich wollen
- Was Sie bereit sind, dafür zu tun
- Welche Schritte Sie dafür gehen müssen
- Was Sie bremst und wie Sie diese Bremse lösen
- Wie Sie den Fokus halten
- Wie Sie sich optimal organisieren
- Welche einfachen Schritte und Tools Sie anwenden können, um Ihren Schweinehund ins Boot zu holen

Mit diesem systematischen Vorgehen werden Sie nie wieder den Fokus verlieren. Denn ab sofort wissen Sie nicht nur, wie Sie Ihre wahren Ziele entdecken, sondern auch, wie Sie die Stolpersteine auf dem Weg dorthin überwinden. Dieser Workshop ist sehr praxisorientiert!

### **IHRE TRAINERIN**

Conny Schumacher ist Diplom-Sportökonomin und Managementtrainerin. Gemäß dem Motto: **Es gibt keine Branche, von der wir so viel lernen können, wie vom Sport** arbeitet sie seit mehr als 25 Jahren mit erfolgreichen Leistungsprinzipien aus dem Sport - und macht damit nachweislich ihre Kunden auf allen Ebenen FIT FÜRS LEBEN.

## Testen Sie mein bewährtes Gruppenkonzept eines Tagesworkshops mit anschließender Betreuung, damit Sie nicht nur wissen, was Sie tun müssen - sondern ES AUCH TUN!

- Einen ganzen Tag lang stehe ich Ihnen und einer kleinen Gruppe aus max. 4 weiteren Personen mit all meinem Know-how aus 25 Jahren Trainer-Erfahrung zur Verfügung. Wir ermitteln alle relevanten Faktoren wie Ihren Persönlichkeitstyp, Ihr Stressverhalten, berufsbedingte Gegebenheiten, Vorerfahrungen, Ihre Ziele...
- Wir analysieren und erkennen Zusammenhänge, die Ihnen so nie bewusst waren, und Sie erfahren, welche Auswirkungen das auf Ihr Stressverhalten hat. Wohlbefinden hat. Wussten Sie z.B., dass Sie gereizt sind, wenn Sie viel "Zucker" essen, und dass Ihr Puls hoch geht, wenn Sie schlecht geschlafen haben? Ihnen werden die Augen übergehen, wie viele Dinge im Körper zusammenhängen...
- Mental switchen wir an diesem Tag Ihr Mindset. Wir erkennen Muster und Strukturen, die Sie immer wieder an den Punkt kommen lassen, an dem Sie gescheitert sind, und entwickeln Strategien, wie Sie in Zukunft mit diesen Stolperfallen umgehen können.
- Dazu erhalten Sie einen Coaching-Buddy, mit dem Sie sich ab sofort nach einem bewährten Schema wöchentlich austauschen und gegenseitig „on Track“ halten.
- Zusätzlich haben Sie in den nächsten 4 Wochen einmalig eine 30-minütige Coachingeinheit im Wert von €100 mit mir, um abzustimmen, was funktioniert – und was nicht.
- Last but not least erhalten Sie für 1 Jahr die Mitgliedschaft in unserem exklusiven Mitgliederbereich „Fit in Schlips & Pumps goes homeoffice“ mit vielen weiteren Extras im Wert von € 119,95.
- Im Preis inbegriffen ist die Tagungspauschale im Seminarhotel inkl. Speisen und Getränke.

**Alles was ich von Ihnen brauche, ist Ihr Commitment und Ihr Vertrauen.**

Are you ready?

Dann freue ich mich auf Sie!

Herzliche Grüße,

Ihre

Conny Schumacher

## Buchungsauftrag Tagesworkshop: „Ziele setzen, Fokus halten“

Name: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

<b>Gebucht wird folgender Termin:</b>	0	Samstag, 18.12.2021, 9 - 17 Uhr, online
	0	Sonntag, 19.12.2021, 9 - 17 Uhr, online
	0	Samstag, 8.1.2022, 9 - 17 Uhr, online
	0	Sonntag, 9.1.2022, 9 - 17 Uhr, online
	0	Samstag, 11.6.2022, 9 - 17 Uhr in München
	0	Samstag, 17.09.2022, 9 - 17 Uhr in München
	0	Sonntag, 11.12.2022, 9 - 17 Uhr in München

**Preis:** € 1.000,- zzgl. MwSt. (Onlinekurse minus 200€)

### Konditionen:

- Alle Informationen unterliegen der Geheimhaltungspflicht und werden von Conny Schumacher streng vertraulich behandelt. Ihre Daten werden nicht weitergegeben. Sie als Kunde verpflichten sich, weder über den Inhalt der Trainingspläne noch der Coaching-Einheiten Auskunft an andere Trainer oder Freunde/Bekanntete zu geben.
- Verbindlich festgelegte Workshoptage, die ausfallen, haben keinen Anspruch auf Ersatz, außer im Fall von schwerer Krankheit (Attest). **Festgelegte Coachingtermine sind verbindlich und einzuhalten.** Sie können nicht verlegt werden.
- **CORONAREGELUNG:** Sollten Präsenztermine auf Grund von Corona ausfallen, werden sie online durchgeführt. Sie erhalten dann eine Preisreduktion von 200€.
- Falls Conny Schumacher kurzfristig erkrankt, wird Ihnen ein Ersatztermin angeboten. Ansonsten wird Ihnen das Honorar ohne Abzug zurücküberwiesen.
- Das Seminar findet ab 2 Teilnehmern statt. Sollte nur eine Anmeldung eingehen, wird stattdessen ein 4-Stunden 1:1 Intensiv-Training mit dem Teilnehmer absolviert.
- Das Honorar ist bei Buchung zu bezahlen und enthält alle o.g. Leistungen. Sie erhalten mit der Buchungsbestätigung eine Rechnung mit ausgewiesener MwSt.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Kunde