

# WORKSHOPÜBERSICHT



## ANMELDUNG

**Magdalena Schicho**

Psychologische Beraterin |  
Supervisorin | Trainerin

0660 4600198  
bewusstsein.schicho@gmail.com

[www.bewusstsein-schicho.at](http://www.bewusstsein-schicho.at)

**Christina Gebauer**

Psychologische Beraterin u.Sv. |  
Mentaltrainerin | Trainerin

0650 2851760  
office@christinagebauer.at

[www.christinagebauer.at](http://www.christinagebauer.at)

**27.07.2024**

09:00-12:00 Uhr

oder

14:00-17:00 Uhr

Kirchdorf

**bewusst.sein**

psychologische Beratung

Der Workshop "**Big 5**" zielt darauf ab, dir dabei zu helfen, **deine fünf wichtigsten Lebensziele** oder **Prioritäten** zu **identifizieren** und **Strategien** zu entwickeln, um diese zu erreichen. Wir helfen dir dabei, deine wichtigsten Lebensziele zu erkennen und **praktische Schritte** zu unternehmen, um diese zu verwirklichen.

## WORKSHOP | BIG 5

### 1. Selbstreflexion und Werte:

Identifizieren deiner persönlichen Werte und Kernüberzeugungen.

### 2. Zielsetzung und Priorisierung:

Effektive Zielsetzung durch SMART, um die Big 5 zu definieren und zu priorisieren.

### 3. Visionsarbeit:

Visualisieren deiner Zukunft und wie die Big 5 darin verankert sind.  
Visionboards, Meditationen, ...

### 4. Aktionspläne erstellen:

Entwickeln von konkreten Aktionsplänen zur Umsetzung. Meilensteine definieren, notwendige Ressourcen und mögliche Hindernisse analysieren.

### 5. Ressourcen und Netzwerke:

Identifizieren von Ressourcen und der Netzwerke, die dafür benötigt werden. Die Bedeutung von Unterstützungssystemen.

### 6. Selbstwirksamkeit und Motivation:

Selbstvertrauen stärken, Aufrechterhaltung der Motivation und der Umgang mit Rückschlägen.