

24. Januar 2018 | 18-014

## **Anfangen und durchhalten statt frustriertes Aufgeben**

### **Interaktiver Workshop des Frauenbüros Dreieich am 17. Februar**

Dreieich. Kommt Ihnen das bekannt vor? Abnehmen oder sich schlechte Gewohnheiten, wie zum Beispiel das Rauchen abzugewöhnen gehören zu den häufigsten Versprechen, die wir uns für das neue Jahr geben. Spätestens Mitte Februar sind die meisten guten Vorsätze wieder über Bord geworfen. Genau da setzt dieser Workshop an. Wie gelingt es uns, die festgetretenen Pfade zu verlassen und Änderungen herbei zu führen?

Wie setzen wir uns Ziele und wie können wir diese tatsächlich erreichen? Wie überlisten wir unseren „inneren Schweinhund“ und welche Strategien helfen uns für das Durchhalten?

Im interaktiven Workshop zu diesem Thema übernimmt die Referentin Mareike Totzek, Beraterin und Coach aus Dreieich die Navigation durch den dichten Dschungel zum Ziel „Diesmal klappt es mit dem guten Vorsatz“. Neben Impulsen zum Thema, wie Veränderungen gelingen können, arbeiten wir an Ihrer persönlichen Strategie sich Ziele zu setzen und diese auch tatsächlich zu erreichen.

Das Frauenbüro Dreieich ist Veranstalterin für den Workshop in der Winkelsmühle am Samstag, 17. Februar, von 10 bis 16 Uhr. Kosten pro Teilnehmerin 49 Euro. Anmeldungen an das Frauenbüro per Mail: [karin.siegmann@dreieich.de](mailto:karin.siegmann@dreieich.de) oder telefonisch unter 06103/601-960. Anmeldeschluss ist der 9. Februar. Die Plätze sind begrenzt.