

# Selbsttraining

zwischen den Lektionen

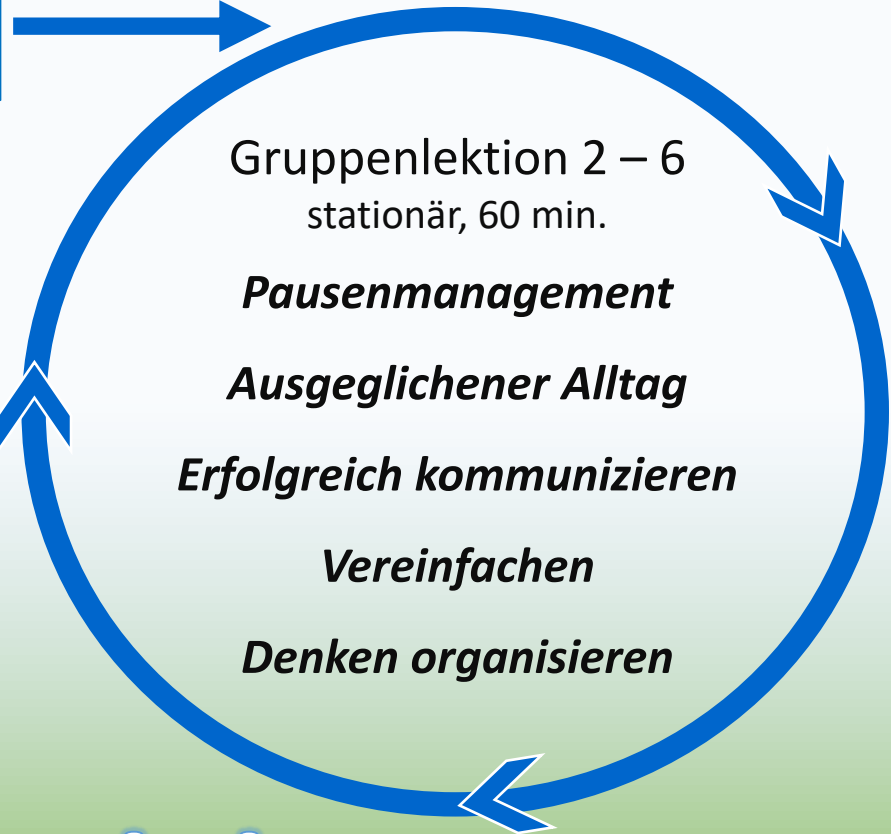
Gruppenlektionen ambulant  
90 min.

- 1 *Energiekonto*
- 2 *Pausenmanagement*
- 3 *Ausgeglichener Alltag*
- 4 *Erfolgreich kommunizieren*
- 5 *Vereinfachen*
- 6 *Denken organisieren*
- 7 *Meine Ziele im Alltag*

nach ca. 8 Wochen

- 8 *Weitere Schritte*

**1. Energiekonto**  
Einzellektion 45-60 min.



**7. Meine Ziele im Alltag**  
Einzellektion 30 min.

nach ca. 8 Wochen

**8. Weitere Schritte**  
Zusatzauftrag (Selbsttraining)

**Selbsttraining**  
zwischen den Lektionen