

## **Workshop: „meine Arbeit, mein Leben“**

Hallo, mir geht es in diesem Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene darum, die Voraussetzungen für eine erfüllende und erfolgreiche Arbeit zu thematisieren.

Themen, die wir oft sträflich vernachlässigen, davon aber die Realisierung unser Ziele entscheidend mitbestimmt wird: die Frage der ‚richtigen Motivation und deiner Persönlichkeit‘, die damit verbunden ist.

Dabei ist es wichtig, sich selbst immer besser kennen zu lernen und sich selbst verschiedene Fragen zu stellen: Was mache ich gerne (in meiner Freizeit)? Was fällt mir leicht? Wofür interessiere ich mich brennend? Was finde ich in meinem Leben wirklich wichtig? u.a. Fragen, die nur du beantworten kannst, vielleicht nicht sofort, dann in einem Prozess von Übungen und Aufgaben.

Zu deiner Persönlichkeit gehört auch die Wahl der eigenen Lebenshaltung, diese ist also veränderbar. Vielleicht sind manche Entscheidungen der Vergangenheit überholt und lebensbehindernd? Sicher kennst du manche von diesen, wie ‚ich darf keinen Fehler machen‘ od. ‚nur wenigen ist es bestimmt glücklich zu sein‘. Dein Leben als spannende und lohnende Herausforderung zu sehen, ist eben wichtig und ‚erlernbar‘.

Wir treffen uns 5 X 3 Stunden (ab Dienstag, 7. Juli, 10 Uhr, wöchentlich in der Seestadt) und tauschen uns zu diesen Bereichen in einer Kleingruppe aus. Jeder findet dabei auch Raum seine individuelle Situation und Fragen einzubringen. Ich, als dein Begleiter, kann dir sicher nicht alle Fragen

beantworten, od. gar Hindernisse aus dem Weg räumen. Es geht auch mehr darum, dich selbst dabei zu bestärken, deinen Aufgaben und deinen Wünschen mit neuem Mut zu verfolgen!

Traust du dich? Ich lade dich herzlich dazu ein, wir können fast nur gewinnen 😊

P.S.: Ich mache das in dieser Form zum ersten Mal und daher auch gerne unentgeltlich. Ich erwarte aber von dir deine notwendige Mitarbeit und Rückmeldungen, um mein Angebot abzustimmen und zu verbessern.

Meinen beruflichen Hintergrund kannst du auf meiner Homepage ansehen: [www.gesundheitintegrativ.at](http://www.gesundheitintegrativ.at)

Kontaktieren zudem mit einem mail an:  
[selbstwert-mayer@gmx.at](mailto:selbstwert-mayer@gmx.at) od.

mich anrufen unter [0680 / 21 35 103](tel:06802135103)

(bitte um Verständnis dass ich nicht immer erreichbar bin, hinterlässt du eine Nachricht, rufe ich verlässlich zurück; die genaue Adresse gibt es bei der notwendigen Anmeldung);

Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer!

Martin Mayer