



# GUT NAVIGIEREN

## Workshop zum Jahresauftakt mit Tom Andreas

Ein Jahresanfang ist eine gute Gelegenheit sich zu orientieren und den Wandel und die eigene Entwicklung gut vorbereitet „selbst-bewusst“ zu gestalten. In dem Seminar nehmen wir uns die Zeit auf persönlicher Ebene Bedürfnisse zu erkennen, Motive und Motivationen zu finden sowie Kompetenzen und Talente zu nutzen, um das kommende Jahr aktiv anzugehen. Sie gewinnen ein tieferes Verständnis von Ihren Bedürfnissen und Zielen und lernen der eigenen Zukunft mehr zu vertrauen.

### Inhalte

- Kunst der Selbstführung als erlebnisnahe Erfahrung
- Modelle und Grundlagen für den Umgang mit Zielen und Werten
- Persönliche Talente, Kompetenzen und Ressourcen im strukturierten Prozess erkennen
- Eigene Bedürfnisse anhand von Bilderwelten erkennen und in Motive wandeln
- Praxishilfen und gemeinsame Reflexionen zur Integration der Prozesse in die eigene Praxis, beispielsweise im Coaching- oder Führungskontext

### Methoden

Methodische Grundlage für den Prozess sind systemisches NLP, lösungsfokussierende Perspektiven sowie die Arbeit mit unbewussten und bewussten Bilderwelten: Zürcher-Ressourcen-Modell, Motivationspsychologie und Interventionen nach Milton Erickson.

### Ziele & Zielgruppe

Ziel dieser Tage ist es, eine strukturierte, lebendige und ressourcenreiche Haltung und praxistaugliche Strategie für die eigene Zukunft – auf bewusster und unbewusster Ebene – selbst zu erarbeiten.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die den eigenen Weg „selbst-bewusster“ gestalten und die Wegführung in die eigene Hand nehmen wollen. Für diejenigen, die ihre Ziele strukturiert selbst bestimmen wollen. Für diejenigen, die Mut und Lust auf Zukunft erleben wollen.

### Trainer



Tom Andreas ist NLP-Lehrtrainer (DVNLP) und Lehrcoach (DVNLP). Er bietet seit über 20 Jahren NLP-Ausbildungen, Seminare und Coachings in seinem Institut an.



**TOM ANDREAS**

Coaching · Seminare · Training

## Termine und Ort

Samstag, 10. Januar 2026, 10:00-19:00 Uhr

Sonntag, 11. Januar 2026, 10:00-15:00 Uhr

Zendo Köln e.V., Karolingerring 19 (Innenhof), 50678 Köln

Das Seminar beinhaltet an 2 Tagen insgesamt 16 Unterrichtsstunden bzw. 12 Zeitstunden.

## Anmeldung und Kosten

Die Kosten für das Seminar inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen betragen 360,- Euro inkl. MwSt.

Bitte melden Sie sich über die Website für das Seminar an.

## Stornierung

Eine Stornierung ist bis 4 Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Bei einer Stornierung ab der 4. Woche vor Seminarbeginn berechnen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr von 25% der Seminargebühr (netto) zzgl.

MwSt. Bei einer Stornierung 14 Tage vor Seminarbeginn berechnen wir eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr

von 75% der Seminargebühr (netto) zzgl. MwSt. Bei Nichtantritt ist der Gesamtbetrag der Seminargebühr fällig.

## Kontakt

Wir stehen Ihnen gerne für Rückfragen zur Verfügung. Sie erreichen uns per E-Mail an [info@tomandreas.de](mailto:info@tomandreas.de) oder telefonisch unter 0221/940 46 80 zu den Bürozeiten:

Dienstag: 14:00-17:00 Uhr

Mittwoch: 10:00-17:00 Uhr

Donnerstag: 10:00-17:00 Uhr