



## Ziele setzen, Ziele erreichen

**Jetzt pack ich es an!**

**Welches Ziel möchte ich mir setzen? Wie kann ich meine Arbeitssuche optimieren? Was kann ich für meine Gesundheit tun? Was wollte ich schon lange erreichen und habe mich nicht getraut es anzupacken? Welche Hindernisse stehen mir im Weg? Wie kann ich diese aus dem Weg schaffen? Wer kann mir behilflich sein? Wie setze ich mir ein smartes Ziel und wie kann ich dieses auch wirklich erreichen? In Kleingruppen und Einzelarbeit werden persönliche Ziele erarbeitet, reflektiert und angegangen. Der Umgang mit Erfolg und Misserfolg wird besprochen. Die Gruppenteilnehmer werden in ihren persönlichen Zielen bestärkt und unterstützt.**

### **Ihr Nutzen**

- Sie lernen, wie Sie sich ein sinnvolles und realistisches Ziel setzen können.
- Sie können sich mit anderen Ingeus Kunden austauschen und erfahren Unterstützung bei der persönlichen Zielerreichung
- Sie lernen Ihre Bedürfnisse für die erfolgreiche Zielerreichung einzusetzen

---

### **Inhalte**

- Annäherungs- versus Vermeidungsziele
- SMART Zielsetzungsregel
- Motivationstechniken
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg

---

### **Methoden**

- Vortrag, Erfahrungsaustausch und Diskussion in der Gruppe
- Arbeit an einem persönlichen Projekt (nach Wahl)

---

### **Zielgruppe**

Alle Ingeus-Teilnehmer

---

### **Zeit**

Siehe Monatsplan

---

### **Mitbringen**

Kursunterlagen

---

### **Anmeldung**

über Ihren Berater

---