


# IHR PERSÖNLICHES VERÄNDERUNGS PROJEKT



Start: 30. November 2018

## Webinare

An drei Terminen erhalten Sie Einblick in theoretische Hintergründe zu Introvision. Diese sensibilisieren Sie für Ihre individuellen Schwierigkeiten in der Umsetzung Ihres Vorhabens und bieten eine methodische Lösung.

## Mail-Support


Sie erhalten regelmäßig zwischen den Webinarterminen Anleitungen zum Erlernen einer Selbstmanagement-Methode sowie Anregungen zum Umsetzen Ihres Vorhabens. Auch Ihre Fragen zu den Webinarinhalten werden hier beantwortet.

## e-Coaching

An vier Terminen können Sie in persönlichen Gesprächen per Videokonferenz die individuelle Entwicklung Ihres persönlichen Veränderungsprojektes mit mir erörtern.

Voraussetzung: Skype-Account

# IHR PERSÖNLICHES VERÄNDERUNGS PROJEKT



Anmeldeschluss: 01. November 2018

## Webinartermine

- 30. November 2018
  - 25. Januar 2019
  - 22. Februar 2019
- jeweils 17:00 bis 18:00 Uhr

Voraussetzung: Skype-Account

## e-Coaching

Die vier individuellen Gesprächstermine werden nach Ihrer Anmeldung persönlich abgesprochen.

**Gesamt-Kosten:**  
250,00 €

## Sichern Sie sich Ihren Platz!

Die Gruppengröße ist auf nur 5 Teilnehmer\*innen begrenzt. Melden Sie sich per e-mail bis zum 01. November 2018 an und sichern Sie sich Ihren Platz.

[p.spille@netzwerk-introvision.de](mailto:p.spille@netzwerk-introvision.de)



Foto © Stefan Malzkorn

## Petra Spille

Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
und Introvisionsberaterin

- › Dozentin der berufsbegleitenden Ausbildung zu Introvisionsberater\*innen
- › Mitbegründerin des Netzwerk Introvision
- › Mitglied der Forschungsgruppe Introvision
- › Gründungs- und Vorstandsmitglied des Introvision e.V.
- › beteiligt an Studien zur Überprüfung der Wirksamkeit von Introvision, derzeit in Kooperation mit der Universität München zur Wirksamkeit von Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne
- › Co-Autorin des Ratgebers „Introvision bei Kopfschmerzen und Migräne“, mvg-Verlag

“

*Ich habe Introvision an der Quelle studiert - bei Angelika C. Wagner, der Urheberin von Introvision.*

*Dieser Selbstregulationsansatz überzeugte und begeisterte mich sofort. Ich kenne keinen geeigneteren Ansatz, um Menschen darin zu unterstützen und nachhaltig zu emanzipieren, sich den eigenen inneren Konflikten zuzuwenden.*

”