

Bestimmen Sie selbst über Ihre wertvolle Lebenszeit

Lernen Sie, unnötigen Ballast loszuwerden
und Ihre freie Zeit zu genießen.



MY LIFE TIME 360°

Selbst- und Gesundheitsmanagement
Ein ganzheitlicher Workshop,
der Ihnen zeigt, wie einfach es geht.

CLARO!
Irene Schommer

„Es begeistert mich Menschen anzuleiten, sich auf das Wesentliche fokussieren zu können und Ballast abzuwerfen, um Leichtigkeit im Leben entstehen zu lassen!“



Irene Schommer
Trainer, Impulsgeber, Motivator

Willkommen bei CLARO!

Durch meine langjährige, internationale Erfahrung im Office- und Projektmanagement habe ich mein eigenes Organisations-talent entdeckt und Methoden entwickelt, um durch einen bewussteren Umgang mit meiner Zeit und mir selbst mehr Lebens-qualität zu erlangen. Durch meinen Beruf habe ich meine Berufung erkannt und kann hochwertige Referenzen vorweisen. Heute bin ich zertifizierte Trainerin mit den Schwerpunkten Selbst-, Zeit- und Gesundheitsmanagement. Mit meiner deut-schen Gründlichkeit und niederländischen Flexibilität trage ich zwei Kulturen im Herzen, spreche vier Sprachen, lebe und denke international. Aus diesem umfassenden Wissen habe ich das ganzheitliche Beratungskonzept **MY LIFE TIME 360°** entwickelt.

Mit Begeisterung verstehe ich es, die Teilnehmer zu moti-vieren und Impulse zu geben, um mit Leichtigkeit und Lebensfreude ins Tun zu kommen und das eigene Leben wieder aktiv zu gestalten.

Meine Klienten sagen, ich inspiriere einfach durch meine Herz-lichkeit und mein Einfühlungsvermögen. Seit meiner Kindheit praktiziere ich klassisches Ballett, lebe heute in einem zertifi-zierten Wellness Home und verfüge über ein sehr feines Körper-bewusstsein. Anderen Menschen meine Erfahrung und mein Wissen weiterzugeben, begeistert mich täglich aufs Neue.

Lebenszeit ist knapp und wertvoll

Was ist der Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen und weniger erfolgreichen Menschen? Erfolgreiche Menschen haben eine Strategie entdeckt, die ihnen hilft, **Wesentliches zu erkennen und von Unwesentlichem zu trennen**: Dadurch sind sie in der Lage mit Gelassenheit und Freude ihre persönlichen Lebensziele zu erreichen. Mit einer entsprechenden Strategie sind auch Sie schon nach kurzem Training in der Lage, fremdbestimmte Zeit in selbstbestimmte Zeit zu verwandeln, unnötigen Ballast endgültig loszuwerden und das Leben wieder leichter zu nehmen.

MY LIFE TIME 360°

Ein Workshop für ein leichteres Leben

Die Anforderungen an jeden von uns wachsen stetig und jeder weiß, dass er diesen am besten begegnen kann, wenn er körperlich, geistig und psychisch in absoluter Topform ist. Um den Menschen in seiner Gesamtheit zu stärken, ist mein ganzheitlicher 360°-Ansatz aus Training, Impulsen und Motivation ideal. Dazu erarbeite ich mit Ihnen Methoden, Herausforderungen zielgerichtet und entspannt anzugehen, um dadurch Entscheidungen bewusster zu treffen und ein nachhaltiges Ergebnis zu erhalten, genau nach Ihrem Sinn. Schnell werden Sie feststellen, dass Sie etwas Wertvolles gewonnen haben: **„Mehr Zeit zum Genießen und zum Leben“**.



Wesentliches erkennen und von Unwesentlichem trennen

Lassen Sie den Alltagsstress hinter sich und erreichen Sie endlich Ihre persönlichen Ziele.



Gesundheit und Erfolg – Lassen Sie einfach los!

Der Workshop **MY LIFE TIME 360°** wird in kleinen Gruppen oder als Einzelcoaching durchgeführt. Im Fokus stehen praktische und theoretische Inhalte aus den Bereichen Selbst-, Zeit- und Gesundheitsmanagement. Ziel ist die Erarbeitung von nachhaltigen Strategien und Lösungen, um selbst zum Schöpfer und Entscheider über die eigene Lebenszeit zu werden.

In meinem Workshop verbinde ich die Vermittlung von theoretischen Inhalten mit gezielten Bewegungstechniken bis hin zu Atemtechniken. Sie lernen dadurch, neue Energie und Kraft zu schöpfen und diese in den Alltag unterstützend zu integrieren. Gerne organisiere ich auch Workshops in Ihren Räumlichkeiten.



Intensives Lernen – Ganz entspannt

MY LIFE TIME 360° abseits des Alltags: Gönnen Sie sich genügend Abstand zu Ihrem Arbeitsalltag, um Bestehendes zu reflektieren und Neues voller Elan anzupacken. Ich verbinde fokussiertes Lernen mit erholsamer Entspannung und dazu wähle ich bewusst eines der schönsten Fleckchen der Erde. Regelmäßig finden meine Workshops zum Beispiel auf Mallorca statt, an einem idealen Platz, um bewusst zu genießen, loszulassen und zu sich selbst zu finden.

Weitere Informationen finden Sie
auf meiner Website oder auf Anfrage.

www.claro-projekte.com



Nach Ihrer Teilnahme am **MY LIFE TIME 360°** Workshop:

- ... sind Ihnen Ihre Ziele und Lebensvisionen klarer.
- ... haben Sie Ihre persönlichen Zeitfresser – Ihre Zeitdiebe und Störfaktoren – analysiert.
- ... können Sie eindeutiger Prioritäten setzen.
- ... kennen Sie Maßnahmen und Techniken, um sich regelmäßig zu entspannen.
- ... haben Sie ein geschärftes Bewusstsein.
- ... haben Sie mehr Zeit und erleben diese bewusster.



Kontakt:

Irene Schommer
CLARO!Projekte
INTERNATIONAL UND INTERKULTURELL

Irene Schommer
Trainer, Impulsgeber, Motivator

Kronenstraße 74

40217 Düsseldorf

Telefon +49 (0)211 99 45 97 15

i.schommer@claro-projekte.com

www.claro-projekte.com