



Kurs - Stärke Dein Selbstwertgefühl „ Lebe Dein Leben“

Freude und Leichtigkeit wieder neu entdecken. Wir nehmen viel zu wenig Rücksicht auf unsere Bedürfnisse und Wünsche, sondern passen uns der Gesellschaft und den Normen an, aus Angst, ausgeschlossen oder nicht geliebt zu werden. Oft stecken Glaubenssätze, Blockaden oder mitgebrachte Muster dahinter.

Kursinhalt

Was sind Glaubenssätze und was haben diese für einen Einfluss in unserem beruflichen und privaten Lebensalltag. Wie können diese erkannt und aufgelöst werden.

Mit verschiedenen Übungen zeigen wir, wie das Selbstwertgefühl gestärkt werden kann.

Wir lassen dabei auch das körperliche Wohlfühl nicht ausser Acht.

Fallbeispiele und praxisbezogene Situationen werden in Gruppen erarbeitet.

Kursziel

Die Teilnehmenden.....

- erhalten Einblick in die verschiedenen Glaubenssätze und erhalten Methoden, wie diese aufgelöst werden können
- erlernen, wie die Kommunikation im Alltag bewusster eingesetzt werden kann
- erhalten Methoden und Techniken, wie ihr Selbstwertgefühl gestärkt werden kann