

Reihe Frauen Stärken

Meine innere Stärke & Sicherheit finden.

Selbstmanagement

Beginn/Termin:

Tagesworkshop
von 9.30 bis 17.00 Uhr
Termin auf Anfrage

Kosten: 84, -- €

(pro Person, inkl. MwSt.)

Teilnehmerinnen:

mind. 6 bis max. 10

Kontakt/Telefonnummer:

Kathrin Jakschik
0175 / 52 15 428
Kathrin.Jakschik@web.de

Zielgruppe:

Frauen, die Zugang zu ihren Stärken finden möchten.

Inhalt:

Wie oft blockieren wir uns selbst? Ängste, Ärger, Selbstzweifel, Hemmungen - unbewusst laufen Programme ab, die den Zugang zu unseren Stärken und Fähigkeiten verhindern.

In diesem Workshop geht es uns darum, unsere Ressourcen zu entdecken. Dass wir diese bereits haben, ist uns oft nicht bewusst. Wir wollen lernen, den Kampf mit uns selbst friedlich zu beenden. Wir erschließen uns kreativ die Freude an den eigenen Stärken. Ziel ist es, neue Möglichkeiten und Wege zu finden, eine innere Sicherheit zu erlangen.

Diese Fragen werden uns beschäftigen: Was kann ich tun, um meinen eigenen Zustand konstruktiv zu steuern? Auf welcher Ebene möchte ich etwas verändern? Wie bereite ich mich mental auf schwierige Situationen vor? Wie lebe ich meine Kreativität? Wie gehe ich souverän mit ärgerlichen Reizen um? Wie erkenne und nutze ich unbewusste Prozesse für mich?

Methoden:

- Wahrnehmung
- Selbstmotivation
- Mentaltechniken zur Stärkung der Sicherheit
- Wahlmöglichkeiten finden
- Kreativitätstechniken

Leitung des Workshops:

Kathrin Jakschik

(Jahrgang 1968)

Diplom Germanistin (Univ.), Systemische Beraterin für Einzel- und Organisationsberatung (ProC)
Konstruktive Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching

