

Reihe Frauen Stärken: Workshop Modul 2
Meine innere Stärke & Sicherheit finden
Selbstmanagement

Beginn/Termin:

Samstag, 15.10.2011
oder
Samstag, 21.04.2012
von 9.00 bis 17.00 Uhr

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. Das wir diese bereits haben, ist uns oft nicht bewusst. Wir wollen lernen, den oft 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

