

Ich!

Selbstbehauptungstraining für Frauen im Beruf

In diesem kraftvollen Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Meinung, Bedürfnisse und Interessen selbstbewusst vertreten, sich abgrenzen - einfach zu sich selbst stehen und ICH sein zu können!

Inhalte:

- Angstsatz – Kraftsatz – Handlungssatz
- Ich schreie mich frei!
- Ich übe Kritik, ohne zu verletzen
- Ich sage „Nein“ wenn es notwendig ist!
- Ich mache mich (körpersprachlich) gerade!
- Ich trete FÜR MICH ein, weil ich es wert bin!

Referentin:

Eva Heymann, Kommunikationstrainerin/Job-Coach, Frankfurt am Main

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 – 7 Zeitstunden.

Benötigte Technik:

Flipchart mit Papier, Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

hessenweit