

Unscheinbar war gestern! Zeigen was in Ihnen steckt

Sie sind schüchtern und trauen sich nicht, auf andere Menschen zuzugehen? Sie fühlen sich nicht gesehen, unverstanden und haben oft das Gefühl, nicht dazuzugehören?

In diesem Seminar werden Ihre Stärken erarbeitet und Ihre Schwächen einmal anders beleuchtet. Mit Erste-Hilfe-Methoden bekommen Sie wertvolle Unterstützung, die Sie jederzeit und überall anwenden können. Sie verleihen Ihnen unmittelbar Stärke und Kraft, so dass Sie schnell für jede Herausforderung gewappnet sind.

Inhalte:

- Grundlagen des Mentaltrainings
- Stärken und Schwächen analysieren
- Kommunikation von eigenen Bedürfnissen
- Wertschätzender Umgang mit sich selbst und Selbstvertrauen aufbauen
- Erkennen und lösen von Blockaden

Referentin:

Cornelia Möcke, Mental-Coach, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 Zeitstunden oder einen Workshop mit 2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle im Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort