

## **Zeige, was du kannst**

### **Selbstbewusstsein als Schlüssel zum Erfolg**

Insbesondere Frauen sind sich ihrer Stärken und ihres Potenzials oft nicht bewusst. Stattdessen glauben sie, nicht gut oder wertvoll genug zu sein. Zweifel, Unsicherheit, Unzufriedenheit oder auch Perfektionismus kennen sie hingegen nur zu gut.

Mit dem Vortrag sollen Frauen dabei unterstützt und gestärkt werden, dass sie sich ihrer selbst bewusst werden, ihre Stärken aber auch innere Blockaden kennen, mehr an sich selbst glauben und sich trauen, Herausforderungen anzugehen.

#### **Inhalte**

- Was bedeutet Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen?
- Eigene Stärken und innere Blockaden erkennen – wer hält mich davon ab meine Ziele zu realisieren?
- Wie kann man sein Selbstbewusstsein stärken?

#### **Referentin:**

Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

#### **Maximale Teilnehmerinnenanzahl:**

Nach Absprache

#### **Hinweis:**

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag von zwei Zeitstunden oder nach Absprache.

#### **Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:**

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

#### **Maximale Entfernung:**

60 km ab Wohnort