

Zeit für mich - Zeit mit mir

Die Freiheit des Alleinseins

Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und positiv zu gestalten, ist ein Akt einer (selbst-)bewussten, achtsamen Lebensweise und Selbstwertschätzung. Doch für manche bedeutet Zeit mit sich selbst zu verbringen eher Einsamkeit, und es kommt ihnen komisch vor. Dabei kann in diesem „Alleinsein“ auch Freiheit stecken. Vielleicht würden Sie auch gern mehr Zeit für sich haben, aber vor lauter Verpflichtungen im Alltag kommen Sie nicht dazu? Oder Sie wissen nicht, wie Sie diese Zeit mit sich selbst verbringen können?

Im Vortrag bekommen Sie Impulse, warum es wichtig ist, Zeit nur mit und für sich selbst zu verbringen. Hierfür sammeln wir Anregungen und Impulse.

Inhalte

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen
- Achtsamkeit: Mehr bei sich statt anderen sein
- Trau dich: Raus aus der Komfortzone kommen
- Spotlight-Effekt umgehen

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