

EmpowHer- Stärke deine Persönlichkeit

Das Seminar richtet sich speziell an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihre persönliche Entwicklung vorantreiben möchten. Das Seminar schafft ein Bewusstsein dafür, wie es den Teilnehmerinnen möglich ist, ihr volles Potenzial zu entfalten, selbstbewusst aufzutreten, ihre persönlichen Ziele zu erreichen und ein erfülltes und authentisches Leben zu führen. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmerinnen ein Bewusstsein dafür, welche inneren Glaubenssätze sie seit ihrer Kindheit in ihrem Leben limitieren, und wie es ihnen möglich ist, diese aufzulösen.

Die Stärkung des Selbstbewusstseins und die persönliche Entwicklung von Frauen tragen nicht nur zu ihrem individuellen Wachstum bei, sondern auch zu einer gerechten und inklusiven Gesellschaft. Es fördert die Vielfalt, ermutigt zur Entfaltung des vollen Potenzials und trägt dazu bei, stereotype Geschlechterrollen zu durchbrechen.

Inhalte:

- Der Einfluss von Glaubenssätzen auf unser Selbstbild
- Selbstvertrauen aufbauen/innere Stärke gewinnen
- Frühzeitiges Erkennen von körperlichen und psychischen Warnsignalen bei Überlastung
- Handwerkszeug, um sich abzugrenzen und für sich selbst einzustehen

Referentin:

Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertf. Inneres Kind
Mentorin, Saarlouis

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 20 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Online-Vortrag mit 1,5
Zeitstunden