

Innere Sicherheit und Stärke

Wie Frauen ihr Selbstvertrauen stärken und Grenzen setzen lernen

„Nichts ist sicherer, als du selbst zu sein.“ - doch wie kann es Frauen gelingen, diese innere Sicherheit zu entwickeln und warum könnte das hilfreich sein?

Innere Sicherheit und Stärke sind wichtige Fähigkeiten, die uns helfen, mit den Herausforderungen und Krisen des Lebens umzugehen. Es sind keine festen Eigenschaften, sondern veränderbare und erlernbare Fähigkeiten. Sie hängen mit der Persönlichkeit, der Umwelt und den Erfahrungen zusammen. Die Entwicklung einer inneren Sicherheit und Stärke hat Vorteile für das persönliche und berufliche Leben und beeinflussen unser Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Inhalte:

- Was sind innere Sicherheit und Stärke
- Bedeutung Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Grenzen setzen lernen
- Herausforderungen und Risiken bei der Entwicklung von innerer Sicherheit und Stärke
- Übungen & Tipps, wie Frau ihr Selbstvertrauen und innere Sicherheit entwickeln und stärken kann

Referentin:

Tessa Koschig, Systemischer Business-Coach, Psychologische Beraterin, Kriminaloberrätin (M.A.), Gleichstellungsbeauftragte Polizei, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

unbegrenzt

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop/Vortrag mit praktischen Übungen mit 2 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

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

Maximale Entfernung:

60 km ab Wohnort