

## **Jetzt nehme ich mein Leben selbst in die Hand!** **Durch Selbstwirksamkeit Herausforderungen gut meistern**

Selbstwirksamkeit heißt, für sich selbst wirksam zu sein. Es bedeutet auch, an die eigenen Stärken und an die eigene Kraft zu glauben und darauf zu vertrauen, dass das, was Sie sich vornehmen, gut ausgeht und gelingt – gerade Frauen fällt dies oft schwer.

Aussagen wie: „Ich würde ja gerne – aber ich schaffe das nicht.“ „Dazu fehlt mir die Erfahrung.“ „Das traue ich mir nicht zu...“ schwächen uns selbst und bringen Zweifel an unseren Kompetenzen und Fähigkeiten zum Ausdruck.

Das Gute ist: Selbstwirksamkeit lässt sich aufbauen und trainieren. Und da Selbstwirksamkeit wiederum Einfluss auf das Selbstwertgefühl hat, lässt sich auch dieses entwickeln.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit gezielt stärken und so die Herausforderungen in Ihrem Leben aus eigener Kraft und mit der nötigen Zuversicht bewältigen können. So wird aus einem „Ich schaffe das nicht“ schon bald ein „Ich werde es auf jeden Fall versuchen!“.

Inhalte:

- Was ist Selbstwirksamkeit und Selbstwert?
- Was Ihre Selbstwirksamkeit schwächt und – vor allem - was sie stärkt
- Wie Sie Ihre Selbstwirksamkeit entwickeln, trainieren und ausbauen und welche Kraftquellen Sie dafür nutzen können

Praktische Übungen und der Austausch mit anderen helfen, ins Tun zu kommen und Veränderungen in Angriff zu nehmen.

Referentin:

Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin (SG),  
Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.),  
Ludwigsau

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Nach Absprache, abhängig vom Veranstaltungsformat

Veranstaltungsformat:

Die Veranstaltung kann als Seminar (Dauer: ca. 6 - 7 Stunden oder nach individueller Vereinbarung) sowie als Vortrag (Dauer: ca. 1,5 Stunden) angeboten werden. Online-Formate sind ebenfalls möglich

Maximale Entfernung:

Nach Absprache

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Nach Absprache, abhängig vom Veranstaltungsformat