

## **Wertekompass für dein selbstbewusstes Leben (Er)kenne deine individuelle Werte und deinen Selbstwert**

Werte sind die grundlegenden Überzeugungen, die unser Handeln und unsere Entscheidungen leiten. Sie spiegeln wider, was uns wichtig und sinnvoll erscheint. Werte können individuell oder gemeinschaftlich sein, und sie können sich im Laufe des Lebens verändern. Werte helfen uns, unsere Identität zu definieren und unsere Lebensqualität zu verbessern. Wenn wir unsere Werte kennen, haben wir einen guten Kompass für unser Leben und können uns mitunter besser verstehen.

Werte und Selbstwert stehen in einem engen Zusammenhang. Werte können den Selbstwert stärken oder schwächen, je nachdem, ob wir sie leben oder vernachlässigen.

Der Vortrag lädt die Zuhörerinnen ein, sich bewusst mit sich selbst und ihren Werten zu befassen, um sich und andere besser zu verstehen.

Inhalte:

- Was sind Werte und Selbstwert
- Warum sie wichtig sind und wie sie sich entwickeln und verändern können
- Einfluss auf unser Zusammenleben
- Sich und andere besser verstehen
- Übungen, wie man die eigenen Werte erkennen, reflektieren und leben kann
- Tipps, wie man das Selbstwertgefühl 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 1,5 - 2 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

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

Maximale Entfernung:

60 km ab Wohnort