

## **Mut zur Lücke**

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft stehen wir oft vor besonderen Herausforderungen, wenn es darum geht, unsere eigenen Erwartungen zu erfüllen. Gleichzeitig den Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden, kann dazu führen, dass wir uns permanent unter Druck setzen und uns selbst überfordern.

Im schlimmsten Fall kann die Angst vor Fehlern und Unsicherheit zur Folge haben, dass wir uns nicht trauen, unsere Ziele zu verfolgen und uns selbst blockieren. In diesem Workshop geht es darum, sich von übertriebenen Perfektionismus zu befreien und ein gesünderes Verhältnis zu sich selbst zu entwickeln.

Es werden Strategien und Techniken vorgestellt, die dabei helfen können, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Dabei geht es darum, realistische Erwartungen an sich selbst zu haben und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen. Auch der Umgang mit Fehlern und Rückschlägen wird thematisiert, um zu lernen, dass sie zum Lernprozess dazugehören und nicht als persönliches Versagen gewertet werden sollten.

Referentinnen:

Yvonne Skowronek, Magister Artium, Qualifizierungsberaterin,  
Bewerbungscoach, NLP Practitioner (DVNLP), Wiesbaden

Irina Wascheck, NLP-Resonanz-Coach, Practitioner und Master (DVNLP),  
Fachtrainerin, Wiesbaden

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
BerufsWege für Frauen e.V., Wiesbaden