

„Ich bin gut!“

In Freundschaft mit der inneren Kritikerin

„Ich bin nicht gut genug!“. Dies ist ein innerer Refrain, der viele Frauen peinigt. Schließen Sie lieber Frieden mit sich und Ihrer inneren Kritikerin und trainieren Sie, sich selbst eine ermutigende Freundin zu sein. Mit dieser Selbstakzeptanz und Freundlichkeit sich selbst gegenüber können Sie Ihr Gefühlsleben besser steuern, erfolgreicher werden und vorhandene Grenzen leichter erweitern.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die aus dem energieraubenden Gedankenkarussell aussteigen und mit inneren Antreibern konstruktiv umgehen wollen.

Inhalte:

- Reflexion – Was ist die Absicht und die Wirkung der inneren Stimme?
- Antreiber – Wie sieht die für Sie richtige Dosierung aus?
- Knigge – Wie pflegen Sie freundschaftliche Umgangsformen?
- Umschulung – Wie wird Ihr innerer Dialog ermutigend?
- Selbstakzeptanz – Wie machen Sie sich unabhängig von der Wertschätzung anderer?
- Diät – Wie verzichten Sie auf Selbstzweifel, ungünstige Vergleiche & Co?
- Perspektivenwechsel – Was sorgt für eine dauerhafte Musterunterbrechung?

Referentin:

Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Diplom-Kauffrau, Frankfurt

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 7 Zeitstunden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung: Stühle im Kreis

2 Flipcharts, 2 Moderationswände, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

50 km ab Wohnort