

„Ich kann das!“

Selbstverantwortung übernehmen

„Ich kann ja sowieso nichts ändern.“ Dies ist eine Einstellung, die jede von uns schon einmal gehört oder selbst erlebt hat. Für ein erfülltes und glückliches Leben ist Selbstverantwortung die Voraussetzung. Jede hat die Möglichkeit, Dinge zum Besseren zu ändern. Oft fängt es mit Kleinigkeiten an, aber je sicherer ich darin werde, Dinge zu ändern, desto größer können die Veränderungen werden.

Selbstverantwortung zu übernehmen, bedeutet eine Pflicht das eigene Leben zu verbessern. Dies wiederum erzeugt einen Druck, der gerade bei selbstverantwortlichen Frauen oft zu dem Risiko von Überlastung und Burnout führt. Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen möchten und Ihre Ziele selbst setzen.

Inhalte:

- Was bedeutet Selbst- und Fremdverantwortung?
- Wie übernehme ich Selbstverantwortung in meinem Leben?
- Wie finde ich heraus was ich will?
- Wie gebe ich dem Leben eine für mich geeignete Richtung?
- Wie setze ich Ziele?
- Wie definiere ich Lebensglück und Lebensqualität?

Referentin:

Andrea Emig, IT-Trainerin und Coach, Wiesbaden

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Vortrag (2 Std.) aber auch als interaktives Seminar (4-6 Std.) angeboten werden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 10 und maximal 50 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 6 und maximal 20 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Bei Vortrag und Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier (oder Pinnwand, oder Whiteboard, oder weiße Wand), Moderationskoffer, Stühle und Tische in U-Form oder im Halbkreis mit Blick auf die Leinwand (Kinobestuhlung beim Vortrag)

Maximale Entfernung:

Vortrag: 50km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)

Tagesveranstaltung: 130km ab Wiesbaden (bei Übernachtungsmöglichkeit auch mehr)