

Weibliche Persönlichkeit überzeugt Ermutigungskompetenzen erwerben

Ermutigung bewirkt eine Veränderung der inneren Haltung, stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und erhöht das Gefühl der Selbstachtung. Gewinnen Sie mit Ermutigung mehr Sicherheit bei beruflichen und alltäglichen Herausforderungen.

Vieles steckt in Ihnen. Ihre Ausstrahlung und Ihre innere Haltung entscheiden darüber, wie andere Menschen Sie wahrnehmen. Bleiben Sie in ungewohnten Situationen souverän und hinterlassen Sie bei wichtigen Gesprächen einen positiven Eindruck.

Werden Sie gelassener und zufriedener im Umgang mit Menschen, mit denen Sie Kontakt haben. Setzen Sie wertschätzend Grenzen und stärken Sie gleichzeitig das WIR-Gefühl durch mehr Überzeugungskraft und Vertrauenswürdigkeit. Tun Sie sich selbst etwas Gutes und finden Sie mehr Ruhe für sich, bekommen Sie aber auch mehr Mut, neue Aufgaben anzugehen. Üben Sie bewusst einen positiven Blickwinkel und entdecken Sie Ressourcen bei sich und anderen.

Inhalte

- Er- und Entmutigungskreislauf im Zusammenhang mit den Grundlagen und dem Menschenbild der Individualpsychologie
- Ermutigung und Zugehörigkeit für das WIR-Gefühl. Soziale Grundbedürfnisse des Menschen, denn alle wollen sich wohlfühlen im Team
- Ressourcenorientierung statt Fehlerorientierung
- Denken – Fühlen – Handeln. Ermutigung spüren und erleben
- Bei Bedarf Entspannungs- und/oder Bewegungsübungen

Referentin:

Bärbel Hörner, Dozentin, Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin, Lahntal

Hinweis:

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6 -7 Zeitstunden.

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 6 und maximal 12 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Beamer, Leinwand, Matten (für den Entspannungsteil), Stuhlkreis

Maximale Entfernung:

ca. 100km ab Lahntal