

SELBSTvertrauen

Leichter durchs Leben mit dem Glauben an die eigene Kraft!

Veranstalter: NÖ Landarbeiterkammer

Ihre Trainerin: Mag.^a Eva Kuba / www.evakuba.at

Zielgruppe: Alle, die selbstsicherer und bewusster durchs Leben gehen möchten – egal ob im Beruf oder Alltag

Ziele: Sie fühlen sich manchmal kleiner oder weniger wert als andere Menschen? Zweifeln an sich selbst oder Ihren Entscheidungen? Selbstvertrauen ist eine wichtige Qualität, die uns unterstützt, die Herausforderungen des täglichen Lebens zu bewältigen.

Selbstsichere Menschen verhalten sich im Alltag meist souveräner, als Menschen mit wenig Vertrauen in sich selbst. Erkennen Sie in diesem Seminar Ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Potenziale!

Inhalte: Selbstvertrauen ist wichtig für Ihre psychosoziale Gesundheit! Selbstsicher auftreten zu können bedeutet, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und anzusprechen, ohne die Grenzen des Anderen zu verletzen.

- Persönliche Ressourcen entdecken
 - Bedürfnisse reflektieren
 - Sich selbst besser kennenlernen
 - Weil ich es mir wert bin...!
 - Meine guten Seiten wahr- und annehmen können
 - Zugang und Vertrauen in die eigene Kraft
 - Entspannung und innere Gelassenheit
 - Feedbackmethoden um Selbstsicherheit zu steigern
 - Eigenreflexion und Fremdreflexion
-

Methodik: Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Reflexion und Diskussion

Dauer: 1 Tag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Kosten: EUR 50,- pro LAK-Mitglied
inkl. Seminarunterlagen und Verpflegung (ohne Getränke beim Mittagessen)

Ort: NÖ LAK ServiceCenter, Landhausboulevard, Haus 2 Top 6a, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742 / 35 26 83, E-Mail: stpoelten@lak-noe.at

Termine: Di, 05.05.2020

Anmeldeschluss: 13.04.2020

Kursnr: SELF-20-01

Anmeldung: [- hier](#)