

Das „ICH“ stärken

Das WSD Selbstfindungs- und Persönlichkeitstraining hat zum Ziel, Frauen zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu verhelfen. Die Reise zum „Ich“ und zu seinen inneren Stärken soll Antwort auf die Fragen geben, „Wer bin ich und wer will ich sein“ und somit den Grundstein legen, um die eigenen Stärken freizusetzen.

Selbstvertrauen ist der Schlüssel zu Optimismus, Lebensfreude und Zufriedenheit. Diese Eigenschaften werden durch Bestätigung und Anerkennung von früher Kindheit an entwickelt. Nur leider läuft hier vieles schief, finden sich viele Fehlerquellen, denn Zuwendung ist allzu häufig Mangelware und auch Botschaften wie „Das schaffst du eh nicht“, prägen uns.

Die Folge sind oftmals Selbstzweifel, Unzufriedenheit und ein „Sich-nicht-annehmen-können.“

Das WSD Persönlichkeitstraining lässt Frauen ihre inneren Stärken erkennen, um so einen Weg aus der Fremdbestimmung zu finden, hin zu einem selbstsicheren Auftreten. Es werden psychische Hemmschwellen abgebaut, gemeinsam Konfliktsituationen analysiert und durch die Rollenspiele die Körpersprache trainiert.

Entdecke die Power, die in dir steckt.



Referent/in:	Melanie Dobrowolski
Termin/e:	15. + 22.02.2012
Zeiten:	1. Tag: 09.00 - 13.00 Uhr 2. Tag: 09.00 - 13.30 Uhr
Kosten:	80,00 €
Min. - Max. TN-Zahl:	8 - 14 TeilnehmerInnen