

Selbstwerttraining: Möchten Sie Ihren Selbstwert steigern?

Selbstbewusstsein – Sich seiner selbst bewusst sein – Wer bin ich?

Selbstbewusst auftreten, authentisch sein und wirkungsvoll Handeln ist der Wunsch vieler Menschen. Dazu gehört Selbstachtung und Selbstvertrauen.

Dieser Workshop eignet sich für Personen, die sich intensiver mit dem Thema Selbstwert und Selbstwirksamkeit auseinandersetzen möchten.

Der Selbstwert ist ein Zeichen für psychische Gesundheit. Ziel des Workshops ist: Stärkung des Selbstwertgefühls und Erreichen eines stabilen Selbstwertes.

Wer selbstwirksam ist, weiß dass das eigene Handeln etwas bewirken kann.

Trainingsziele

- Selbstreflexion
- Selbstbewusst auftreten
- Selbstwertstärkung
- Selbstwirksamkeit erlernen
- Mitgefühl für sich und andere entwickeln
- Eine positive Beziehung zu sich selbst aufbauen
- Selbstfürsorge

Trainingsinhalte

- Begriffsbestimmung: Selbstbewusstsein – Selbstwertgefühl – Selbstachtung – Selbstvertrauen – Selbstwirksamkeit
- Meine Selbstwertsäulen
- Welche Auswirkungen hat der Selbstwert auf unserem Umgang mit uns selbst und unserem Umgang mit anderen Menschen in Beruf, Freizeit und Familie?
- Wie beeinflusst der Selbstwert unser Denken, Fühlen und Handeln?
- Wie kann ein stabiler Selbstwert erreicht werden?
- Strategien für Selbstwertsteigerung
- Erlernen von Achtsamkeits- und Atemübungen
- Übungen für Selbstwirksamkeit
- Die innere Kritik und Selbstanklage entkräften
- Die eigene Unzufriedenheit als Turbomotor für Veränderungen einsetzen

Methodik

- Brainstorming
- Diskussionen
- Einzelarbeiten
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Reflexion

Zielgruppe

Menschen, die ihren Selbstwert stärken möchten und selbst etwas auf der beruflichen, privaten und zwischenmenschlichen Ebene bewirken möchten.

Dauer: 1 Tag

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich bin auf der Liste der ÖGL Salutorvisor_innen® gelistet.

<http://www.oegl-lebensberater.at/salutovisoren.pdf>

Salutorvisor_innen haben sich für gesundheitsfördernde Beratung qualifiziert und unterstützen Sie bei der Erhaltung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin

Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung

Salutorvisorin® (Förderung von Gesundheit)

Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach

Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>

beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

