

Freitag
04.11.2011
im essentis
bio-hotel

Frauen zwischen Selbstwert- schätzung und Selbstkritik



Angela Boeti

Seminar:

Frauen zwischen Selbstwert-
schätzung und Selbstkritik

Seminarleiter:

Angela Boeti

Termin:

04.11.2011

Seminargebühr:

€ 149,00

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,
Tagungsgetränke)

Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel,
Weiskopffstraße 16/17,
12459 Berlin

Anmeldeschluss:

20.10.2011

Anmeldung und Information:

essentis GmbH
info@essentis-forum.de
www.essentis-forum.de

1-Tages-Seminar

Was den weiblichen Selbstwert bestimmt - ihn einerseits mini-
miert und andererseits steigern könnte, ist Gegenstand des
Seminars. Ebenso wollen wir seine Auswirkungen auf das
(Selbst)Erleben und Verhalten von Frauen (ihre Selbstwahrneh-
mung, ihre Beziehungen, ihre Arbeit, ihre Gesundheit) näher
untersuchen.

Frauen zweifeln an sich und haben ein „schlechtes Gewissen“,
sich für ihre Themen und Ideen einzusetzen. Selbstwert-
schätzung und Selbstbewusstsein sind für Frauen ein großes
Thema. Es fällt ihnen schwer, die eigenen Kompetenzen heraus-
zustellen. In diesem Seminar haben sie den Raum, neue Denk-
und Verhaltensmöglichkeiten zu erproben um ein eigenes
Selbstwertgefühl aufzubauen.

Inhalte

- Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und
Selbstkritik aufdecken
- Erkennen von negativen Denkmustern
- eigenen Selbstwert in praktischen Seminaranteilen
erproben
- Training zum selbstsicheren Handeln durch
Körpersprachübungen
- Sprechtraining, Rollenspiele, Selbstpräsentations-
übungen

Ziel

In diesem Seminar wollen wir der (Selbst)Bewusstseinsbildung
von Frauen auf den Grund gehen. Erfolgreich und zufrieden
durch ein starkes Selbst.

Benefit/Nutzen

Mehr Sicherheit und Selbstbestimmung in privaten und berufli-
chen Lebensbereichen erreichen.