

Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke

Referentin: Dipl. Psych. Sibylle Baumgartner

Termin: 17.9. und 18.9.2011, Samstag 10:00–18:00 und
Sonntag 9:00–16:00 Uhr

In unserem Alltag ist Kritik allgegenwärtig, der Blick auf das Positive wird hingegen kaum trainiert. Dies und andere Gewohnheiten können eine negative Selbsteinschätzung begünstigen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Selbsteinschätzungen zunächst bewusster wahrzunehmen. Das Ziel ist statt „das kann ich sowieso nicht“ häufiger „das kann ich“ oder „das traue ich mich“ zu denken.

Anhand kurzer Theorieteile unterscheiden Sie sicheres Verhalten von unsicherem und aggressivem. In effektiven Übungen trainieren Sie positive Selbsteinschätzung und in Rollenspielen können Sie ausprobieren, wie Sie in Ihrem Verhalten mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen können. Auf Wunsch bearbeiten wir auch kritische Erlebnisse aus Ihrer Beratungs- und Kursarbeit – bringen Sie sie mit! Viele Erkenntnisse und Übungen werden Sie an Ihre Kursteilnehmer oder Klienten in der Einzelberatung weitergeben können.



Programm:

- Unterscheidung selbstsicheres, unsicheres und aggressives Verhalten
- Positive Selbstverbalisation oder wie spreche ich mit mir selbst
- Rollenspiele
- Körper und Seele sind verbunden oder: Übung zur sicheren Körperhaltung
- Gefühle erkennen und ausdrücken
- Evtl: Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation

Kosten: Pro Person 270,- EUR inkl. MwSt.
QUETHEB- Mitglieder erhalten 20% Rabatt (4 Punkte im Modul M/P)

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer

Zur Referentin:

- Diplom-Psychologin, Studium in Frankreich und Mannheim
- Jahrgang 1977, lebt in München
- Seit 2003 Arbeit mit Gruppen und als Moderatorin in der Wirtschaft
- Seminarleiterin im Bereich persönliche und soziale Kompetenzen: Selbstsicherheit, Körpersprache, gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Konfliktkompetenz, Erziehungsstile/Führungsstile.
- Selbstständige Unternehmensberaterin mit Themen wie Management- und Prozessberatung; Qualitätsmanagement; Führungsfeedback.

Das Selbstsicherheitstraining begeistert mich, weil es zu Optimismus, eigener Klarheit und Entlastung beiträgt. Zu einer zentrierten Haltung, in der Menschen für ihre Anliegen eintreten und gleichzeitig respektvoll bleiben können.

Eine Teilnehmerstimme, die ausdrückt wofür ich Raum schaffen will: „... Die Aufgabe ‚für was brenne ich‘ war auch super, ich habe mich an so vieles erinnert, das ich vergessen hatte, ich habe mich ganz reich beschenkt gefühlt.“ (Alexandra T.)

Kontakt: Siehe oben im Dokument.

Verwenden Sie für die Anmeldung bitte das beigefügte Anmeldeformular!

Anmeldung für das Seminar „Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke“ am _____ 2011 in München

Ich bin:

- kein QUETHEB-Mitglied (270,- EUR)
- QUETHEB-Mitglied (20% Rabatt: 216,- EUR). Mitgliedsnummer:

Name:

Adresse:

Telefon, Email:

Datum und
Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Seminarbedingungen an. Die Seminarbeschreibung habe ich gelesen.

Bitte unteren Abschnitt aufbewahren: Seminarbedingungen

Seminarort: München, der genaue Seminarort wird noch bekannt gegeben. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie genauere Angaben und eine Wegbeschreibung zum Seminarort.

Seminarzeiten: Erster Tag 10:00–18:00 und zweiter Tag 9:00–16:00.

Seminargebühr: Die Seminargebühr beträgt 270,- EUR. QUETHEB-Mitglieder erhalten 20% Rabatt, jeweils 19% MwSt inklusive. Die Seminargebühr wird 6 Wochen vor Seminarbeginn fällig. Die Seminargebühr kann momentan nur per Überweisung beglichen werden, um die interne Verwaltung zu minimieren. Falls das für Sie nicht möglich ist, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf (s.o.). Bitte geben Sie bei allen Überweisungen als Verwendungszweck „Kommunikation Berater“ mit Monat/Jahr und Teilnehmernamen an.

Anmeldung: Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr sind Sie verbindlich angemeldet. Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 12 und mindestens 6.

Rücktritt: Wenn Sie nach der Anmeldung zurücktreten, entstehen abhängig vom Zeitpunkt Ihres Rücktritts folgende Stornokosten:
- bis 4 Wochen vor Seminarbeginn: 30,- EUR
- danach ist der gesamte Betrag fällig. Wird ein Ersatzteilnehmer benannt, fallen keine Kosten an.

Bankverbindung: Sibylle Baumgartner, Deutsche Bank MA Neckarstadt. Konto-Nr. 512 13 6300, BLZ 670 700 24. IBAN: DE 39 67070024 0512136300; Bic/Swift: DEUT DE DBMAN.

Die Mittagspause verbringen wir nach Wunsch gemeinsam. Es ist eine Teeküche vorhanden, die wir benutzen können.

