

BE YOUR BEST

Persönlichkeitstraining



„Lebe dein bestes Ich“

Ein **erfülltes Leben** drückt sich in „echtem lebendig sein“ aus. Es braucht **ehrliche Reflektion** und ständiges Üben, Üben, Üben.

Wie du deinem Leben mit **Freude, Mut und Ausdauer - und** einer Prise **Leichtigkeit - „persönliche Würze“** gibst, kannst du in diesen drei Workshops lernen.

1. Selbstkompetenz

- **Selbtsicher** werden: Übungen und Erfahrungsaustausch zum Thema **Selbstwert**
- **persönliche Bedürfnisse** bewusst machen
- Meinungen, Emotionen, Ansichten nach dem Gordon-Modell **ausdrücken**
- die **Wirkung** der Mitteilung(en) **erleben**

Ziel: Dein **SELBST** wahrnehmen und ausdrücken (Bedürfnisse, Meinungen usw.). **Selbstwert erfahren.**

2. Konfliktkompetenz

- menschliche **Unterschiede annehmen**
- **Gordon Kommunikations-Modell** für ein **gutes Miteinander**
- **Konfliktgespräche üben**

Ziel: **Verhaltensweisen** erarbeiten, die bei Problemsituationen zu **Lösungen** beitragen, mit der Absicht, dass beide Seiten gewinnen. (**Win-Win** Lösungen)

3. Zukunftskompetenz

- **Coaching - Menschen unterstützen** und „beraten“
- **persönliche Ziele planen** und umsetzen
- **Eigenverantwortlichkeit.** Unabhängig von Erziehung und Prägung, dein **Leben NEU betrachten und gestalten**

Ziel: Dein **Leben** weithin **selbst bestimmen** und nach deinen Werten **gestalten und führen.**

Teilnehmerzahl: 4 – 12 Personen

Wann: 10-12 x dienstags,
jeweils 18:30 – 21:30 Uhr

Beitrag: 324,-- pro Person

Anita Schwaiger

Dipl. Prana Energie-Therapie
Gordon Familien und Persönlichkeitstraining
Hypnose-Coaching
Access Bars Consciousness
Workshops und Meditationen

A-4407 Dietach bei Steyr

Mobil: +43(0)6763042692

E-Mail: in-freude-leben@gmx.at

www.in-freude-leben.at

