

Kurs- und Workshopleiterin zum Thema Selbstbewusstsein selbst & sicher

Weshalb Frauen ihr Selbstbewusstsein verlieren und wie sie es zurückgewinnen

Mangelndes Selbstbewusstsein ist immer noch das grösste Hindernis für Frauen, um überall zielsicher mitzureden, mitzumischen und mitzuentcheiden. Wer glaubt, die Frauenbewegung hätte es längst geschafft, dass sich Frauen heute in allen Lebensbereichen selbstsicher und selbstbewusst behaupten, täuscht sich. Mangelndes Selbstbewusstsein gehört auch heute noch zu den häufigsten „Frauenkrankheiten“.

Im privaten Leben zeigt es sich darin, wenn wir in unbefriedigenden Beziehungen gelandet sind oder wir im Beruf nicht weiterkommen, obwohl wir gute Ausbildungen vorzuweisen haben.

Der Knackpunkt liegt viel tiefer. Wenn es uns gelingt, einerseits die Hintergründe, die dazu geführt haben, zu verstehen und andererseits Strategien kennen und umsetzen lernen, dann steht uns die Welt offen, mit allem, was sie zu bieten hat.



Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht ein gutes Selbstbewusstsein? • Gesellschaftliche und Einflüsse aus der Herkunftsfamilie • Liebe – Bedürftigkeit - Abhängigkeit • Toxische Beziehungsmuster erkennen und auflösen • Strategien, Lernprogramme, Übungsmodulare
Geeignet für	<ul style="list-style-type: none"> • alle Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen • für Beraterinnen und Coachs, um andere zu begleiten • für Kursleiterinnen, die eigene Kurse durchführen wollen <p>Einführung und Anleitung in ein langjährig bewährtes Kurs- und Beratungskonzept. Kursunterlagen zur freien Verfügung</p>
Nutzen für sich selbst	<ul style="list-style-type: none"> • Intensive Selbsterfahrung • Hinderliche Muster erkennen und umschreiben • Selbstkontakt • Selbstfürsorge • Sich in seiner Haut selbst und sicher fühlen
Termine	<p>Kurs Nr. 549: 11. – 14. Februar 2019 MO – DO Kurs Nr. 550: 15. – 18. Juli 2019 MO - DO</p>
Abschluss	<p>Weiterbildungszertifikat wird für das SGfB angerechnet</p>
Leitung	<p>Julia Onken, Brigitte Hieronimus</p>
Kurskosten	<p>CHF 1480.- ./.. Förderbeitrag CHF 800.- = CHF 680.- Selbstbehalt</p> <ul style="list-style-type: none"> • inkl. Lizenzgebühr zur unbeschränkten Verwendung von Konzept und Unterlagen für eigene Kurse, CD oder Download • inkl. 1 Vortrags-CD „Selbstbewusste Frauen haben mehr vom Leben“ • inkl. 1 Ex: Julia Onken, Mit dem Herzen der Löwin, S.H.Beck Verlag <p>In Kombination mit SVEB I: Förderbetrag für SVEB I von CHF 500.-</p>

