



Monika Ratzenböck
Public Relations-Beraterin
Agentur Strategische Öffentlichkeitsarbeit
Sperlstraße 14, 4040 Linz
E-Mail: office@presse-ratzenboeck.at
Mobil: + 43 699 12 84 84 26
Festnetz: +43 732 27 37 37
Fax: +43 732 27 37 39

Workshop – „SelbstWertVoll“

„Für die Reise zu sich selbst ist es nie zu spät“

Wie wir uns und unsere Fähigkeiten bewerten, welchen Stellenwert wir uns einräumen, wie viel Eigenverantwortung wir unserem Leben entgegen bringen, das alles sind Faktoren, die unseren Selbstwert entscheidend beeinflussen.

Unser Selbstwert ist das Immunsystem unseres Körpers. Sich selbst schätzen, anzunehmen, sich wertvoll zu sein, trägt entscheidend bei für unser körperliches Wohlbefinden.

Der Selbstwert ist unser „Seelenspiegel“.

Sie erhalten Anleitungen und Tipps um ihren Selbstwert zu stärken. Werden ermutigt und motiviert sich zu bejahen und sich mehr zuzutrauen.

„Man kann viel, wenn man sich nur recht viel zutraut“. (Wilhelm Humboldt)

Inhalte:

- Rund um den Selbstwert – Selbstvertrauen – Selbstsicherheit.
- Erhalten Tipps wie Sie sich besser einschätzen können und künftig sich mehr zutrauen.
- Bekommen Methoden dargestellt, um sich typische Verhaltensmuster bewusst zu machen. (Erhalten Anleitungen, sich selbst besser zu verstehen, Grenzen zu ziehen und nein zu sagen.
- Praktische Übungen und Motivations-Tipps warten auf Sie! Gestalten Sie aktiv mit!

Nutzen:

- Stärken Ihre Persönlichkeit.
- Bauen ihre soziale Kompetenz aus.
- Schärfen ihre Bewusstseinsbildung.
- Gewinnen mehr Vertrauen in sich selbst.

„Ich wusste nicht dass es unmöglich ist, also habe ich es gemacht.“ (Jean Cocteau)

Termin: 3. Juli 2012

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 21 Uhr

Ort: Volkshaus Dornach Auhof / Niedermayrweg 7, 4040 Linz

Honorar: 29,00 Euro

Es gibt eine Workshop-Unterlage.

Entwicklung und Leitung: Monika RATZENBÖCK, Dipl. Trainerin