

Der Blick auf das Wesentliche Meine Fähigkeiten, Wünsche und Grenzen

Ein gefestigtes Selbstvertrauen ist die Grundlage für mentale Stärke.

Dieses Selbstvertrauen wächst aus einer offenen Selbstwahrnehmung. Desto mehr Sie von sich selbst wissen, akzeptieren und lieben, desto gefestigter ist Ihr Selbstwertgefühl.

Die Herausforderungen im Berufs- und Privatleben gehen oft an unsere Grenzen.

Das nehmen Sie mit! Sichere Selbstwahrnehmung

- ✓ Sie bestimmen Ihr öffentliches Ich.
- ✓ Sie kennen Ihre Talente.
- ✓ Sie glauben an Ihre Potenziale.
- ✓ Sie achten sich und Andere.
- ✓ Sie reflektieren Ihre Außenwirkung.
- ✓ Sie sind stabil und dennoch flexibel.



Es ist von Vorteil, diese Grenzen zu kennen, zu benennen und einzuhalten.

Wer seine Leistungskurve kennt, nutzt und rechtzeitig die Batterien wieder auflädt ist langfristig effektiv und erfolgreich.

Erwartungen führen häufig zu Enttäuschungen. Daher ist eine zuversichtliche Herangehensweise mit offenen Ausgangsszenario eine Möglichkeit sich positive Ergebnisse zu erarbeiten.

Ein großer Teil unserer Persönlichkeit befindet sich im Verborgenen. Hier schlummern unbekannte Talente und Potenziale. Werden Sie Goldgräber und heben Sie Ihre eigenen Schätze.

Damit beschäftigen wir uns! Authentisch umsetzbar

- ✓ Wahrnehmung: Die vier Fenster der Persönlichkeit
- ✓ Kommunikation: Ich-Botschaften
- ✓ Eroberung des Unbekannten
- ✓ Umsetzungs-Training: selbstbewußt in schwierigen Alltagssituationen

Und so kommen Sie ans Ziel! Training für Kopf und Bauch

- ✓ Modell aus der Sozialpsychologie
- ✓ Training aus dem Schauspiel
- ✓ Improvisationsübungen