



Fortbildung

Referentin:

Miriam Wadewitz

Termin:

29.11.2023

9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:

140 €

inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:

FO-23-25

Selbstliebe und Selbstfürsorge - Wie werde ich den Anforderungen privat und im Berufsleben gerecht?

Jeder kennt das von sich selbst. Es beginnt am Morgen mit dem ersten Blick in den Spiegel und setzt sich fort im Alltags- und Berufsleben. Wir sind oft unzufrieden, erwarten immer nur das Beste von uns und kritisieren uns selbst. Wie schaffe ich es, mein Selbstbild und meinen Blick auf meine Umwelt positiv zu verändern? Und was hat das alles mit meiner Arbeit zu tun?

Im Workshop beschäftigen wir uns damit, welche Rolle das Unterbewusstsein dabei spielt. Wir lernen, wie wir unsere Glaubenssätze erkennen und verändern und somit eine positive Einstellung zu uns selbst und unseren Mitmenschen erschaffen können. Ziel der Fortbildung ist es, den Umgang mit sich selbst und anderen zu verbessern, um den ständig wachsenden Anforderungen in Beruf und Alltag besser begegnen zu können.

Schwerpunkte

- ▶ Unterbewusstes verstehen
- ▶ Denkmuster erkennen
- ▶ Fokus verändern
- ▶ Gelassenheit stärken
- ▶ Gelerntes im Alltag anwenden und umsetzen