

Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke

Referentin: Dipl. Psych. Sibylle Baumgartner



Termin: 6./7.11.2010, Samstag 10:00–18:00 und Sonntag
9:00–16:00 Uhr

In unserem Alltag ist Kritik allgegenwärtig, der Blick auf das Positive wird hingegen kaum trainiert. Dies und andere Gewohnheiten können eine negative Selbsteinschätzung begünstigen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Selbsteinschätzungen zunächst bewusster wahrzunehmen. Das Ziel ist statt „das kann ich sowieso nicht“ häufiger „das kann ich“ oder „das traue ich mich“ zu denken. Anhand kurzer Theorieteile unterscheiden Sie sicheres Verhalten von unsicherem und aggressivem. In effektiven Übungen trainieren Sie positive Selbsteinschätzung und in Rollenspielen können Sie ausprobieren, wie Sie in Ihrem Verhalten mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen können. Auf Wunsch bearbeiten wir auch kritische Erlebnisse aus Ihrer Beratungs- und Kursarbeit – bringen Sie sie mit! Viele Erkenntnisse und Übungen werden Sie an Ihre Kursteilnehmer oder Klienten in der Einzelberatung weitergeben können.

Programm:

- Unterscheidung selbstsicheres, unsicheres und aggressives Verhalten
- Positive Selbstverbalisation oder wie spreche ich mit mir selbst
- Rollenspiele
- Körper und Seele sind verbunden oder: Übung zur sicheren Körperhaltung
- Gefühle erkennen und ausdrücken
- Evtl: 4 Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation

Kosten: Pro Person 290,- EUR inkl. MwSt.
QUETHEB- Mitglieder erhalten 20% Rabatt

Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer

Zur Referentin:

- Diplom-Psychologin, Studium in Frankreich und Mannheim
- Jahrgang 1977, lebt in München
- Seit 2003 Arbeit mit Gruppen und als Moderatorin in der Wirtschaft
- Fortbildungen „Gruppenleiter Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“, in pädagogisch-psychologischen Themen und Kinderentwicklung, Methoden der Erwachsenenbildung, gewaltfreie Kommunikation/klientenzentrierter Ansatz.
- Seminarleiterin im Bereich persönliche und soziale Kompetenzen: Selbstsicherheit, Körpersprache, Kommunikation, Erziehungsstile/Führungsstile.
- Selbstständige Unternehmensberaterin mit Themen wie Management- und Prozessberatung; Qualitätsmanagement; Führungsfeedback.

Kontakt:

Siehe Kopfzeile im Dokument

Verwenden Sie für die Anmeldung bitte das beigefügte Anmeldeformular!

Dipl. Psych. Sibylle Baumgartner
zweigarten managementberatung
Linprunstr. 44
80335 München

oder per Fax:
032-1210 639 66

Anmeldung für das Seminar „Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke“ am _____ 2010 in München

Ich bin:

- kein QUETHEB-Mitglied (290,- EUR)
- QUETHEB-Mitglied (20% Rabatt: 232,- EUR). Mitgliedsnummer:

Name:

Adresse:

Telefon, Email:

Datum und
Unterschrift:

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Seminarbedingungen an. Die Seminarbeschreibung habe ich gelesen.

Bitte unteren Abschnitt aufbewahren

Seminarort: München, der genaue Seminarort wird noch bekannt gegeben. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie genauere Angaben und eine Wegbeschreibung zum Seminarort.

Seminarzeiten: Samstag 10:00–18:00 und Sonntag 9:00–16:00.

Seminargebühr: Die Seminargebühr beträgt 290,- EUR. QUETHEB-Mitglieder erhalten 20% Rabatt (232,- EUR), jeweils 19% MwSt inklusive. Die Seminargebühr wird 6 Wochen vor Seminarbeginn fällig. Die Seminargebühr kann momentan nur per Überweisung beglichen werden, um die interne Verwaltung zu minimieren. Falls das für Sie nicht möglich ist, nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf (s.o.). Bitte geben Sie bei allen Überweisungen als Verwendungszweck „Kommunikation Berater“ mit Monat/Jahr und Teilnehmernamen an.

Anmeldung: Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr sind Sie verbindlich angemeldet. Die Teilnehmerzahl beträgt maximal 12 und mindestens 6.

Rücktritt: Wenn Sie nach der Anmeldung zurücktreten, entstehen abhängig vom Zeitpunkt Ihres Rücktritts folgende Stornokosten:
- bis 4 Wochen vor Seminarbeginn: 30,- EUR
- danach ist der gesamte Betrag fällig. Wird ein Ersatzteilnehmer benannt, fallen keine Kosten an.

Bankverbindung: Sibylle Baumgartner, Deutsche Bank MA Neckarstadt. Konto-Nr. 512 13 6300, BLZ 670 700 24. IBAN: DE 39 67070024 0512136300; Bic/Swift: DEUT DE DBMAN.

Getränke sind im Seminarhotel an der Bar erhältlich (auf eigene Rechnung, bitte Bargeld mitbringen). Wie wir die Mittagspause verbringen wollen, besprechen wir im Seminar. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie mich bitte (s.o.).