

Ich-Stärke

Die Zauberformel für deinen Selbstwert

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Worin liegt die ICH-STÄRKE einer Person?
Sie zeigt sich, wenn das eigene, gesunde Selbstwertgefühl erkannt und gefördert wird. Ein höherer Selbstwert führt zu stabilem Selbstvertrauen und Souveränität.
Welche Elemente das Selbstwertgefühl beeinflussen und wie es gefördert werden kann -

darum geht es in diesem Online-Seminar.

Unter Selbstwertgefühl versteht man in der Psychologie die Bewertung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften.

Und nun seien Sie ehrlich - was denken Sie über sich? Welche Worte kommen Ihnen in den Sinn? Wie nehmen Sie sich wahr? Alles, was Sie über sich denken und in welchem Licht Sie sich darstellen, beschreibt Ihren Selbstwert.

Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl vertrauen in ihre Fähigkeiten und schreiten zuversichtlich voran. Wer jedoch ein schwaches Selbstwertgefühl hat, tritt im Leben häufig auf der Stelle: Die Person zweifelt an ihren Fähigkeiten, fokussiert sich auf ihre Schwächen, zieht sich aus Angst vor Ablehnung zurück und tadelt sich unentwegt für Fehler.

Das klingt nicht gerade nach Erfüllung und Zufriedenheit, oder?

Doch es gibt Wege und Möglichkeiten, die drei Säulen des Selbstwertgefühls zu stärken - Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen - Selbstakzeptanz - und so ein ausgeglichenes, zufriedenes Leben zu führen.

Inhalte:

1. Selbstbewusstsein: die Kenntnis deiner Persönlichkeit, deiner Fähigkeiten und das Vertrauen in das eigene Handeln;
2. Selbstvertrauen: der Glaube an dich;
3. Selbstakzeptanz: das Annehmen deiner Schwächen und das Wissen, dass du immer gut genug bist;

Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl...

- ... können ihre Bedürfnisse und Meinungen klarer ausdrücken und durchsetzen
- ... treffen leichter Entscheidungen
- ... führen Beziehungen auf Augenhöhe und geraten kaum in Abhängigkeiten
- ... schätzen Situationen realistisch ein und erleben selten Niederlagen
- ... sind widerstandsfähiger gegen Stress

Haben Sie den Willen und den Mut, Ihr Selbstwertgefühl zu stärken? Dann gehen Sie es an!

Dozent/in Dipl.-Kfm. HP Psy Jochen Thomas: Jg. 1961; er absolvierte ein Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität des Saarlandes mit dem Schwerpunkt Marketing und Konsumentenverhalten mit dem Abschluss Dipl.-Kfm. Er ist Heilpraktiker für Psychotherapie und Mitglied im VFP, Kommunikations- und Managementtrainer, Berater und Coach. Herr Thomas hat vielfältige Erfahrungen aus 25 Jahren freiberuflicher beratender Tätigkeit sowie als Experte für Kommunikation. Fortbildungen im Bereich Humanistischer Verfahren und Transaktionsanalyse sowie zum Seminarleiter für Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Burnout-Prävention sowie für Stressmanagement runden sein Profil ab. Zusätzlich verfügt er über eine Ausbildung zum TeleTutor e-Learning.

Termine:
Sa. 22.06.2024
10:00-18:00 Uhr

Preis:
135,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111220624

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien