

Frauen-Empowerment

Ab jetzt bestimme ich!

Treffen Sie gerne Entscheidungen oder warten Sie ab, bis andere für Sie entscheiden?
Empfinden Sie Ihr Leben eher als selbstbestimmt oder als fremdbestimmt?

Erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, über sich zu bestimmen.
Entwickeln Sie sich zu einer souveränen und selbstsicheren Frau, die ihren eigenen Standpunkt vertritt und mutig ihre eigenen Werte lebt.

Lernziele

Die Teilnehmerinnen setzen sich mit einschränkenden Lebensmotiven auseinander und verändern sie. Sie lernen ihre Werte kennen und akzeptieren.

Inhalte

- Entscheidungsprozesse aktiv beeinflussen
- Adäquater Umgang mit eigenen Grenzen
- Nein sagen, wenn Sie Nein meinen
- Eigenverantwortung wahrnehmen
- Eigenen Selbstwert kennen und stärken
- Mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen

Methoden

Inputs, Einzel und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Erfahrungsaustausch, kreative Methoden.
Wir arbeiten systemisch, lösungs- und ressourcenorientiert.

Zielgruppe

Frauen, die sich intensiv mit sich selber auseinandersetzen möchten und offen sind für Veränderungen. Der vorgängige Besuch des Kurses „Frauen-Empowerment: Stärken und Fähigkeiten bewusst einsetzen“ empfiehlt sich.

Dauer

2 Tage

Datum und Ort

30. November/1. Dezember 2010 und 8./9. März 2011
Peripher, Zweierstrasse 176, Zürich www.peripher.ch

Kosten

Fr. 1200.- inkl. Kursmaterial, Mittagessen, Pausenverpflegung und Getränke

Leitung

Irmgard Keiser, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin
Trix Angst, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin

Information und Anmeldung

seminare@trixangst.ch
Telefon 043 233 83 93