



## **Kompetenz-Training**

Leitung: Rita Jung



Das Leben stellt uns vor zahlreichen Herausforderungen.  
Die eigenen Kompetenzen zu erweitern ist deshalb sinnvoll und nützlich.  
Gemeinsam mit anderen macht es mehr Freude und steigert den Lernerfolg.

Aus meinem reichhaltigen Erfahrungsschatz kann ich folgenden Themen anbieten:

- Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen = Welche Bedürfnisse sind mir wichtig? Was kann ich selbst tun, damit diese Bedürfnisse erfüllt sind?
- Ziele verwirklichen = Ziele formulieren, Zielsätze erarbeiten, Hindernisse aus dem Weg räumen, Erkenntnisse umsetzen, „den Boden bereiten“, geschehen lassen.
- Autonomie-Training = auf eigenen Beinen stehen, sich gut abgrenzen können, Nein-Sagen, frei sein und doch gut in Verbindung mit anderen.
- Hausapotheke für Geist und Seele = Was macht mich gesund? Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte unterstützen? Wie kann ich Glückshormone selbst bilden?
- Gut miteinander reden können = Verschiedene Kommunikationstechniken an konkreten Beispielen üben, um den eigenen Standpunkt gut zu vertreten und für ein angenehmes Miteinander.
- Hochsensibilität = Bin ich hochsensibel? Was bedeutet das? Die Chancen nutzen und die Risiken minimieren
- Keine Angst vor der Angst = Wie entstehen Ängste? Was passiert da im Gehirn? Techniken zum Umgang mit der Angst erlernen und üben.
- Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung = Wie nehme ich mich wahr? Wie nehmen andere mich wahr? Wie wahr ist meine Wahrnehmung?
- familiäre und sonstige Beziehungen verbessern = Familien-Aufstellungen, systemisches Arbeiten, sich als Individuum gut mit anderen verbunden fühlen.
- Innere-Team-Arbeit = mit sich selbst im Reinen sein, aus den verschiedenen Aspekten der eigenen Persönlichkeit ein gutes Team bilden, innere Konflikte lösen.
- und mehr.....

Diese fortlaufende Trainings-Gruppe trifft sich 6 x in 3 Monaten. In der Zeit dazwischen kann das Erlernte geübt und die Erfahrungen im Alltag umgesetzt werden.  
Dadurch entsteht erfahrungsgemäß eine hohe Effektivität.

**Termine:** Bei Interesse bitte bei mir melden, damit der günstigste Wochentag und die beste Uhrzeit für alle gefunden werden kann.

**Kosten:** neu ab April 2021