



Kompetenz-Training online

Das Leben ist voller Herausforderungen. Es lohnt sich sehr das eigene Potential zu entwickeln und die verschiedensten Kompetenzen zu trainieren und gemeinsam macht es mehr Spaß.



Leitung: Rita Jung

Teilnehmeranzahl: 6 Personen

Kostenloses Technik- und Kennenlern-Treffen: Dienstag, 2. März um 18.30 Uhr

Zum Ausprobieren und Reinschnuppern

Termine: Dienstags: 9. + 16. + 23. März + 13. + 20. + 27. April 2021

Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

Kosten: 180 Euro für alle 6 Termine

Inhalt: Ich richte mich nach euren Wünschen, hier ein Teil der Möglichkeiten:

- 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.....