Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Persönlichkeitsentwicklung

Ich bin! - Identität and Selbstvertrauen schaffen!

Ausgangssituation:
Wie kommunizieren Sie mit sich? Wie kann uns Kommunikation dabei unterstützen, die eigene Identität gezielt aufbauen? Viele Menschen sind in Ihrem Selbstvertrauen so stark von anderen Aussagen beeinflusst, dass es Ihnen nicht leichtfällt, die eigene Identität so aufzubauen, wie es Ihrer Bestimmung entspricht.

Ziel:
Sie erkennen Limitierungen, die Sie in Ihrem Selbstvertrauen haben und lernen, wie Sie diese auflösen. Sie trainieren Techniken, wie Sie Ihr Selbstvertrauen gezielt und nachhaltig aufbauen.

Schwerpunkte:

- Glaubenssätze erkennen und auflösen
- Konzept von Identität, Rolle und Status
- Selbstkonzept nach Carl Rogers
- Rollenkonzepte der Identitätsfindung
- Bedeutung von Körper und Körperhaltungen
- Wer bin ich und wie kann ich sein und werden?
- Techniken für mehr Selbstvertrauen
- Erarbeiten einer Identitätcollage

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com