

Tagesseminar 18.09.2021

Frauenseminar

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 02.09.2021

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf,

Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Susanne Kraus/Kommunikationstraining, Beratung, Coaching

Thema: „Selbstwert – was bin ich (mir) selbst wert?“

Inbesondere die ersten Lebensjahre sind entscheidend für die Bildung eines hohen oder niedrigen Selbstwertgefühls. Aber auch Erfahrungen, sowohl die negativen als auch die positiven, die wir als Erwachsene machen, können das Selbstwertgefühl beeinflussen. Vom Selbstwertgefühl hängen die Erwartungen ab, die wir an uns selbst und unser eigenes Wertekonzept stellen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl steht als Gegenpol zu Minderwertigkeitsgefühlen und wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl besitzen, dann bedeutet dies: wir glauben trotz unserer Schwächen und Fehler, liebenswert und wertvoll zu sein.

Das klingt plausibel, ist aber oft gar nicht so einfach!

In diesem Seminar wollen wir uns näher mit unseren Gefühlen und der Beziehung zu uns selbst befassen. Wie kann ich meine Selbstfürsorge und Beziehung zu mir selbst verbessern, um mein Selbstwertgefühl positiv zu stärken und wie wirkt sich das auf andere und mein Umfeld aus?