

## Persönlichkeit stärken für Frauen

Stellen Sie sich vor, Sie wären plötzlich selbstbewusst und ihre Selbstzweifel wären über Nacht verschwunden. Was würden sie dann anders machen?

Unser Selbstbild steuert unser Denken, interpretiert unser Fühlen und erzeugt Emotionen und Verhalten. Viele Menschen bleiben deshalb oft weit unterhalb ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten, weil ihr Selbstbild - meist in der frühkindlichen Phase sowie durch spätere Erfahrungen und Beziehungen - negativ geprägt wurde.

Lernen Sie sich in diesem Seminar kennen, Ihre Stärken, Ihren Verhaltensstil, sowie Ihr Selbst- und Aussenbild und steigern Sie damit Ihr Selbstwertgefühl.

### 1. Inhalte

- Meine Wirkung: Der Selbst- und Fremdscheck
- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich?
- Selbstwertgefühl – Davon könnte ich mehr gebrauchen

### 2. Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken und wie Sie sich selbst wahrnehmen
- Individueller Persönlichkeitstest
- Sie kennen Ihre Stärken und Ihre Stresspunkte und lernen damit umzugehen.
- Sie erlangen mehr Bewusstsein über Ihr Selbst-Wert-Gefühl, um dadurch Ihre Lebensqualität zu steigern.

### 3. Methoden

Trainer-Input, Selbstreflexion, Gruppenübungen, Transfer in den Alltag.

### 4. Teilnehmerkreis

Frauen, die mehr über Ihre Stärken erfahren und sich persönlich weiterentwickeln wollen.

### 5. Veranstaltung

1 Tages Workshop (von 9 Uhr bis ca. 17:00 Uhr)

Teilnehmeranzahl begrenzt

Teilnahmegebühr: 160,-€ inkl. MwSt.

Ich würde mich freuen, Sie dabei zu unterstützen mehr über sich herauszufinden, um damit Ihre Persönlichkeit und Ihren Selbst-Wert zu stärken.

Gerne stehe ich Ihnen für Fragen zur Verfügung.

*Denise Blind*

#### Ganz+POTENZIAL UG

Parchetstraße 16

82362 Weilheim

Tel. +49 881 92544326

Email: [kontakt@ganzpotenzial.de](mailto:kontakt@ganzpotenzial.de)

[www.ganzpotenzial.de](http://www.ganzpotenzial.de)

