



Gut für Bewegung,
Beratung, Supervision



in Kooperation mit

“Das Kind in Dir soll Vertrauen & Stabilität finden“

Ein Seminar zur Stärkung Deines Selbstvertrauens

- Für Menschen, die ihr Leben aktiv und freudvoll gestalten wollen und die bereit sind, sich von alten destruktiven Prägungsmustern zu verabschieden
- Geringes Selbstwertgefühl verunsichert, macht leicht kränkbar, ist mit Angst vor Ablehnung verbunden, führt zu Perfektionismus und Bindungsängsten

In Anlehnung an den Spiegel-Bestseller von Stefanie Stahl wenden wir uns in diesem Workshop unseren Prägungen zu, die wir bereits seit frühester Kindheit erfahren und gelernt haben. Unser „inneres Kind“ bestimmt unser Lebens- und Selbstwertgefühl in fundamentaler Weise. Das Selbstwertgefühl als „Kraftwerk der Seele“ beantwortet Fragen, die sich auf das Willkommen-sein im Leben, die Vorstellung vom eigenen Wert, die Haltung im Kontakt mit anderen Menschen, auf das Vertrauen zu sich und der Umwelt sowie auf die Durchsetzungsfähigkeit beziehen.

So beeinflusst unser „inneres Kind“ in maßgeblicher Weise unser Denken, Fühlen und Handeln.

Mit unserem zweitägigen Seminar

- investierst Du in Deinen Selbstwert, den Du auch im Erwachsenenalter tiefgreifend verändern kannst,
- findest Du im Gruppen-Miteinander einen Rahmen, in dem Du Dich intensiv und geschützt mit Deiner Problematik, Deinem „Schattenkind“ auseinandersetzen kannst,
- erfährst Du Dich als ein Teil einer Gruppe, in der die anderen Mitglieder ähnliche Erfahrungen aufweisen,
- stärkst Du Deine Selbstkompetenz,
- wirst Du Deine Ressourcen ans Licht holen und mit Hilfe der Gruppe konstruktive Haltungs- und neue Erlaubens-Sätze entwickeln.

Zielorientierung:

Der Workshop bietet einen strukturierten Programmablauf, bei dem zunächst die individuellen Selbstwertmuster im Sinne des „Schattenkindes“ zusammengetragen werden. Im nächsten Schritt wird diesem dann das „Sonnenkind“ mit seinen positiven und lebensbejahenden Anteilen gegenübergestellt.

Das Seminar trägt dazu bei, alte destruktive Muster zu verstehen und umsetzbare Lösungsimpulse zu setzen, mit denen im Alltag weitergearbeitet werden kann.

Im Seminar arbeiten wir kreativ, lösungs- und ressourcenorientiert.

Mit unterschiedlichen Übungen werden die neuen Einstellungen und Verhaltensweisen im emotionalen Erleben verankert. Die Teilnahme an den Übungen ist stets freiwillig.

Deine Workshop-Leiterinnen:



Margret Braun-Bartlog
Psychotherapeutin HP
Supervisorin * Coach * Trainerin



Tanja Fischer-Böhnke
Coach * Trainerin

Termine und Preise auf der nächsten Seite

www.brewer-hof.de oder www.provenire.de



Gut für Bewegung,
Beratung, Supervision



in Kooperation mit

Termine & Preise:

Die zweitägigen Seminare finden mehrmals im Jahr an verschiedenen Terminen und Orten statt. Die Daten und Preise sind nachfolgend aufgelistet:

Termine, Orte und Zeiten

10./11. Juli 2018 in Baesweiler
04./05. September 2018 in Baesweiler
14./15. September 2018 in Köln
09./10. Oktober 2018 in Berlin

Tag 1 jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr

Tag 2 jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr (Köln 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr)

Preis für das 2-Tages-Seminar inkl. Arbeitsmaterial, Getränke und Snacks:

<i>Baesweiler</i>	€ 320,- *
<i>Köln</i>	€ 360,- *
<i>Berlin</i>	€ 360,- *

** jeweils zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer*

Anmeldung unter: info@brewer-hof.de oder info@provenire.de