



## Mit mehr Selbstbewusstsein zum Erfolg

Sicher kennen Sie auch Menschen, die selbstbewusst durchs Leben gehen, ihre Meinung offen äußern, ihre Position in Diskussionen gut vertreten können, Kritik gut annehmen können, die stets offen für Neues sind, denen scheinbar alles gelingt und die Sicherheit und Zuversicht ausstrahlen. Aber, was macht diese Menschen aus? Diese Menschen verfügen über ein gutes Selbstbewusstsein.

Was kann ich aber tun, wenn ich nicht so selbstbewusst bin? Selbstbewusstsein ist nicht angeboren. Selbstbewusstsein kann man erwerben. Machen Sie sich auf die spannende Reise zu mehr Selbstbewusstsein.

### Seminarinhalte

- Was bedeutet Selbstbewusstsein und warum fehlt es vielen von uns?
- Selbstachtung steigern: Eigene Bedürfnisse, Träume und Wünsche erkennen und befriedigen bzw. verwirklichen. Glaubenssätze und Überzeugungen reflektieren.
- Selbstvertrauen stärken: Eigene Stärken erkennen.
- Selbstwert verbessern: Eigenen Ängsten begegnen, Forderungen, Verpflichtungen und Schuldgefühle reflektieren. Sich selber Gutes tun und mit sich und anderen respektvoll umgehen.
- Einzel-, Kleingruppen- oder Gruppenarbeit mit Reflektion im Plenum dienen Ihrer Selbsterfahrung und Selbstreflexion.
- Sie erlernen praktische, leicht umsetzbare Übungen und Methoden für den täglichen Gebrauch, um sich selber immer wieder bewusst zu werden und ein selbstbewusstes Leben zu leben.
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Selbstbewusstsein.

### Seminarziele

- Sie werden sich selber bewusst.
- Sie steigern ihre Selbstachtung, ihr Selbstvertrauen und ihren Selbstwert.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Weg zu einem selbstbewussten Leben.
- Sie stärken Ihre Lebensfreude.

### Methoden

Präsentation und Plenumsarbeit, Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Fragebögen, Einzelübungen, Übungen in Kleingruppen und in der Gruppe, Nutzung der Schwarmintelligenz, Übungen für Zuhause, Methodenkoffer, Arbeitsmaterialien, Storytelling.

### Kursdauer

4 x 2 h





## Über mich:

### Sabine Ganter

Systemisches Coaching – Beratung – Training - Impulsvorträge

Schlehenweg 4

72820 Sonnenbühl

Telefon 01577 128 58 46

[s.ganter@impulse-erleben.de](mailto:s.ganter@impulse-erleben.de)

<https://www.impulse-erleben.de>

Diplombiologin (Univ.)

Systemischer Coach DVCT zertifiziert

Trainerin Resilienz (zertifiziert)

Trainerin Multimodales Stressmanagement (zertifiziert)

Stressmanagement-Trainerin (zertifiziert)

Burnout-Beraterin (zertifiziert)

Konflikt-Coach (zertifiziert)

Langjährige Trainerin für Soft Skills in einem internationalen Konzern

Langjährige Karriereberaterin in einem internationalen Konzern

