



Liebe Dich selbst!

Dann kannst Du auch andere lieben

Sicher kennen Sie auch Menschen, die in sich ruhen, die mit sich im Reinen und mit sich und der Welt zufrieden sind. Diese Menschen scheinen vor Energie zu strotzen, sind optimistisch, offen für Neues, gesund, erfolgreich, beliebt und sie strahlen Sicherheit und Zuversicht aus.

Aber, was macht diese Menschen aus? Diese Menschen lieben sich selber und sorgen für sich!

Zugegeben, es ist sicher nicht immer einfach sich selber zu lieben und für sich selber zu sorgen. Aber wäre es nicht einen Versuch wert, sich selber mehr Liebe entgegenzubringen und zu sehen, welche positiven Auswirkungen dies auf das eigene Leben und Beziehungen haben kann?

Seminarinhalte

- Was bedeutet Selbstliebe/Selbstfürsorge und warum fällt es uns oft schwer, uns selber zu lieben und für uns zu sorgen?
- Eigenen Ängsten begegnen, Forderungen, Verpflichtungen und Schuldgefühle reflektieren
- Eigene Bedürfnisse, Träume und Wünsche erkennen
- Wertschätzend mit mir und anderen 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 den Mut aufzubauen, den eigenen Weg zu gehen.
- Kurze Theorieeinheiten im Wechsel mit praktischen Übungen erschließen Ihnen das Thema Selbstliebe.

Seminarziele

- Sie lernen sich selber besser kennen.
- Sie erkennen, welche Einflüsse Sie bisher daran gehindert, besser für sich zu sorgen und sich selber zu lieben.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Weg, wie sie besser für sich sorgen und Selbstliebe entwickeln können.
- 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

<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

