



STEIN EGERTA



---

## Ich bleibe mir treu

---

Der konstruktive Umgang mit Selbstzweifeln



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt  
In der Steinegerta 26, Postfach 38  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

Montag, 9. November 2020

Erwachsenen.Bildung

## Ich bleibe mir treu

### Beginn

Montag, 9. November 2020, 19.30 bis 21.15 Uhr

### Dauer

3 Montagabende (9., 16. und 23. November)

### Ort

Institut für Coaching & Supervision, Schellenberg

### Referent/in

Patricia Matt

### Kosten

CHF 90.-

### Organisation

Stein Egerta / Anna De Rossi

Es gibt wohl keine Frau, die nicht irgendwann einmal Selbstzweifel hat. Selbstzweifel können der Motor für notwendige Veränderungen sein. Werden sie zu stark, hemmen sie unsere Impulse und wir erstarren.

### Kursziel

- Das Wesen von Selbstzweifeln verstehen
- Selbstzweifel in konstruktive Selbstkritik verwandeln
- Das Selbstbewusstsein stärken
- Mit frischem Schwung herausfordernde, private Beziehungen oder schwieriges, berufliches Zusammenarbeiten gestalten

### Inhalt

Mit dem Leitermodell nach Porges erhalten die Teilnehmerinnen einen Handwerkskoffer, um anspruchsvolle Situationen kreativ und leicht zu gestalten. Anhand von Beispielen und Übungen lernen sie, die eigene Herausforderungszone zu betreten und ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

### Zielgruppe

Berufsfrauen und Familienmanagerinnen, die sich ihren Alltag leichter und glücklicher machen wollen.

### Leitung

Patricia Matt leitet das Institut für Coaching & Supervision, Weiterbildung, Paar- & Sexualberatung in Schellenberg. Sie ist Lehrtrainerin in Transaktionsaktionsanalyse (TSTA-C), Supervisorin (BSO), Paar- und Sexualtherapeutin und Eidg. dipl. Psychosoziale Beraterin

