



Souverän und selbstbewusst – der konstruktive Umgang mit Selbstzweifeln

Es gibt wohl keine Frau, der nicht irgendwann einmal Selbstzweifel hat.

Selbstzweifel können der Motor für notwendige Veränderungen sein. Werden sie zu stark, hemmen sie unsere Impulse und wir erstarren.

Im Vortrag geht es darum aufzuzeigen, wie Selbstzweifel abgebaut und das Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Anhand von Theorieinputs verbunden mit Übungen verwandeln wir Zweifel über uns in konstruktive Selbstkritik. So mobilisieren wir innere Kräfte, die unser Selbstwertgefühl und das Vertrauen zu uns selbst und zu anderen aufbauen.

Die Teilnehmerinnen erhalten einen Handwerkskoffer, um anspruchsvolle Situationen kreativ und leicht zu gestalten.

Anhand von Beispielen lernen sie die eigene Herausforderungszone zu betreten und lustvoll persönliche Handlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Der Vortrag richtet sich an Berufsfrauen und Familienmanagerinnen, die sich den Alltag leichter und glücklicher machen wollen.

Wann: Donnerstag, den 24.10.2019, 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Wo: Buchladen Omni, Eschen

Kosten: 25.-CHF

Anmeldung: bis 21.10.2019 an patricia.matt@gmx.li

Leitung: [Patricia Matt](#),

Lehrtrainerin TTA-C, Supervisorin BSO, Paar- & Sexualtherapeutin