



WEFA Weiterbildung für Frauen

Mut zum Unbeliebtsein

Datum	Montag, 06. Mai 2013
Zeit/Ort	18.00 – 21.00 Uhr, Zürich
Kosten	Fr. 120.-- inkl. Unterlagen
Leitung	Regula Zellweger , dipl. Psychologin IAP, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Journalisten BR, Buchautorin
Anmeldung	WEFA , Badergasse 9, 8001 Zürich, Tel. 043 244 91 91 oder info@wefa.ch
Durchführung	Kurs wird mit mind. 5 Teilnehmerinnen durchgeführt, Entscheid 1 Woche vor Kursbeginn

Inhalt

Man will es allen recht machen – und vergisst dabei sich selbst. Man spielt im Spiel „Jedermanns Liebling – jedermanns Depp“ die Hauptrolle so virtuos, dass man sich selbst und die eigenen Bedürfnisse gar nicht mehr wahrnimmt. Man hat gelernt, sich anzupassen, sich seelisch so zu verkrümmen, dass man überall ins System passt. Aber man hat nicht gelernt, sich anderen selbstbewusst ganz einfach so zuzumuten, wie man ist.

Insbesondere im Berufsleben soll man nicht alles daran setzen, geliebt zu werden. Es geht darum, aufgrund der Kompetenzen und der Professionalität im Umgang mit Kunden, Mitarbeitenden und Vorgesetzten respektiert zu werden. Es gilt, sich so zu verhalten, dass einem auch im Familienleben, im Freundeskreis und im Zusammenleben in der Nachbarschaft Respekt gezollt wird.

Ein gesunder Selbstwert, ein respektvoller Umgang mit sich selbst und die Fähigkeit, sich abzugrenzen, bilden die Basis, dass man sich lustvoll und ohne schlechtes Gewissen auch mal unbeliebt machen kann.