



---

## WEFA Weiterbildung für Frauen

### Wow, das kann ich

<b>Datum</b>	<b>Dienstag, 04. und Donnerstag, 06. Juni 2013</b>
<b>Zeit/Ort</b>	<b>18.00 – 21.00 Uhr, Zürich</b>
<b>Kosten</b>	<b>Fr. 250.-- inkl. Unterlagen</b>
<b>Leitung</b>	<b>Regula Zellweger</b> , dipl. Psychologin IAP, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Journalisten BR, Buchautorin
<b>Anmeldung</b>	<b>WEFA</b> , Badergasse 9, 8001 Zürich, Tel. 043 244 91 91 oder <a href="mailto:info@wefa.ch">info@wefa.ch</a>
<b>Durchführung</b>	Kurs wird mit mind. 5 Teilnehmerinnen durchgeführt, Entscheid 1 Woche vor Kursbeginn

### Selbstwert stärken

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der Gegenpol zu Minderwertigkeitsgefühlen. Wer ein gesundes Selbstwertgefühl besitzt, kann sich einbringen, sich positionieren – hat mehr Erfolg. Erfolg wiederum stärkt den Selbstwert. Wie kommt man aus der Abwärts-spirale der Minderwertigkeitsspirale auf den Erfolgskurs des gesunden Selbstwirksamkeitsglaubens? Wie lernt man, sich mit all seinen Kanten und Ecken zu mögen und aus vermeintlichen Schwächen Stärken zu machen?

Für unser Selbstwertgefühl sind wir selbst zuständig – wer sonst?

### Ziele

- Sie haben ihr Selbstbild analysiert und ihr Idealbild definiert.
- Sie haben sich konstruktiv mit ihren Stärken und Schwächen auseinandergesetzt.
- Sie kennen Methoden, Techniken und Strategien, die ihren Selbstwert stärken.
- Sie setzen sich realistische Ziele, wie sie ihren Selbstwert stärken wollen.

### Inhalt

- Selbstwert – Selbstsicherheit – Selbstvertrauen
- Selbstwirksamkeitsglaube
- Selbstbild – Idealbild
- Narzissmus
- Strategien wie Reframing, fake it until you make it, inneren Saboteur in die Ferien schicken, sein eigener Coach sein usw.
- Vergleiche schwächen, Herausforderungen stärken
- Frieden finden – mit sich selbst