



WEFA Weiterbildung für Frauen

Wow, das kann ich

Datum	Freitag, 9. und 16. November 2012
Zeit/Ort	18.00 – 21.30 Uhr, Zürich
Kosten	Fr. 240.-- 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

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