

Selbstsicher und Souverän –

Ich meine, was ich tu!

Selbstsicherheit und innere Klarheit sind Bestandteile sozialer Kompetenz und Basis professioneller Beziehungsgestaltung. Souveränität und Gelassenheit ermöglichen in schwierigen Situationen den Überblick und die professionelle Handlungsfähigkeit zu bewahren.

Ziele

- Klarheit im Inneren schaffen
- Emotionale Stabilität gewinnen
- Durchsetzungsvermögen stärken
- Selbstsicherheit im Handeln festigen

Inhalte

- Aspekte von Selbstsicherheit im Denken, Fühlen und Verhalten
- Grundhaltungen und ihre Auswirkung im Kontakt
- Konstruktive Durchsetzungsstrategien
- Gelassenheit und Souveränität

Zielgruppe

Frauen und Männer, die ihre Selbstsicherheit und Souveränität stärken wollen.

Referentin

Dr. Gerda Peschel

Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin

Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA

Supervisorin und Coach - ÖVS