

# BE YOUR BEST

## Persönlichkeitstraining



„Lebe DEINE Wahrheit.“

Authentisch, zufrieden, erfolgreich, kraftvoll und gelassen DEIN Leben erfüllen und selbst gestalten, drückt sich in „echtem lebendig sein“ und großer Lebens-Freude aus.

Wie du deinem Leben mit Freude, Mut - und einer Prise Leichtsinn - „persönliche Würze“ gibst, lernst du z.B. bei diesen drei Workshops.

### 1. Selbstkompetenz

- Selbstsicher sein: Übungen und Erfahrungsaustausch zum Thema **Selbstwert**
- **persönliche Bedürfnisse** bewusst machen
- Meinungen, Emotionen, Ansichten nach dem Gordon-Modell **ausdrücken**
- die **Wirkung** der Mitteilung(en) **erleben**

**Ziel:** Dein SELBST wahrnehmen und ausdrücken (Bedürfnisse, Meinungen usw.). **Selbstwert** erfahren.

### 2. Konfliktkompetenz

- menschliche **Unterschiede annehmen**
- **Gordon Kommunikations-Modell** für ein gutes Miteinander
- **Konfliktgespräche** üben

**Ziel:** **Verhaltensweisen** erarbeiten, die bei Problemsituationen zu **Lösungen** beitragen, mit der Absicht, dass beide Seiten gewinnen. (**Win-Win** Lösungen)

### 3. Zukunftskompetenz

- **Eigenverantwortlichkeit.** Unabhängig von Erziehung und Prägung, dein **Leben NEU betrachten und gestalten**
- **persönliche Ziele planen** und umsetzen
- **Menschen** in Problemsituationen **unterstützen** und „beraten“

**Ziel:** Dein **Leben** weithin **selbst bestimmen** und nach deinen Werten **gestalten** und **führen**.

**Teilnehmerzahl:** 4 – 12 Personen

**Termine:** 2017/18

#### Teil 1 **Selbstkompetenz:**

Samstag 7.10.2017 und  
Samstag 21.10.2017.

#### Teil 2 **Konfliktkompetenz:**

Samstag 4.11.2017 und  
Samstag 18.11.2017

#### Teil 3 **Zukunftskompetenz:** \_\_\_\_\_

Samstag 3.3.2018 und  
Samstag 17.3.2018

Jeweils **9:00 – 17:00 Uhr**,  
incl. 1 Stunde Pause.

**Beitrag pro Teil:** \*200,--, incl. Material.

\*Bei **Zahlung** Teil 1 bis 31.8.2017, Teil 2 bis 30.9.2017, Teil 3 bis 31.1.2018: je **180,-- statt 200,--**.

**Ort:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben.  
(Steyr oder 4407 Dietach)



**Anita Schwaiger**

Prana Energie-Therapie®  
Gordon Familientraining  
BE YOUR BEST nach Gordon  
Hypnose (Hypnose-Coach®)  
Access Bars Anwendung

Veronikagasse 6  
A-4407 Dietach  
Mobil: **+43(0)6763042692**  
E-Mail: **anita.schwaiger@gmx.net**  
**[www.in-freude-leben.at](http://www.in-freude-leben.at)**

