

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: in-freude-leben@gmx.at
www.in-freude-leben.at

