

familylab Seminar „Selbstwertgefühl stärken“

Der entscheidende Faktor in zwischenmenschlichen Beziehungen ist die Vorstellung vom eigenen Wert.

Der Mangel an Selbstwertgefühl in unseren Breitengraden ist erschreckend und hindert viele, gerade in herausfordernden Situationen in Beziehung zu kommen. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist ein wichtiger Bestandteil um sich als Mensch wohlfühlen und offen und interessiert auf sein Gegenüber zu reagieren.

Ein weiterer Punkt, welcher der authentische und respektvolle Kontakt oft verhindert ist, die vielen eigenen persönlichen Themen (Kränkungen und Verletzungen), die jeder in seinem Rucksack aus seiner Vergangenheit mit sich trägt. Diese fließen meist unbewusst mit in die Beziehung ein und verhindern eine empathische Begegnung.

Inhalt Unterschied Selbstvertrauen-Selbstwertgefühl, die Bedeutung von Integrität, Lob, Anerkennung, persönliche Verantwortung und Gleichwürdigkeit für das Selbstwertgefühl und den Blick auf sich selbst und seine fachpersönliche Entwicklung.

Arbeitsweise Theoretische Inputs, Übungen und Dialog im Wechsel.

Jesper Juul

„Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der wirksamste Abwehrmechanismus gegen Schikannen, Mobbing, körperliche Gewalt und persönliche Kritik.“

25. November 2024

Zielgruppe

Die praxisnahe Weiterbildung richtet sich an Fachleute aus pädagogischen und sozialen Berufen und an Personen, die sich aus persönlichem Interesse für diese Weiterbildung entscheiden.

Leitung

Caroline Märki, Gründerin familylab.ch, Ausbilderin mit eidg. FA, eidg. dipl. psychosoziale Beraterin SGfB

Kosten und Arbeitszeiten

CHF 360.- inkl. Pausenverpflegung
9.15 – 12.15 h und 13.15 – 16.15 h

Ort

familylab Raum
Lindenhofrain 6, 8708 Männedorf

Anmeldung und Information

cmaerki@familylab.ch
078 788 38 79

familylab.ch

