

## Gefühle

Wer kennt nicht das Gefühl,  
der erlebten Ohnmacht und  
kein Weg führt da raus?

Wer kennt das Gefühl, wieder  
nicht ernst genommen zu  
werden?

Wer kennt nicht das Gefühl,  
sich präsentieren zu müssen  
und nicht zu wissen wie?

Wer kennt nicht das Gefühl, in  
einem schwarzen Loch zu  
sitzen und nicht dem Weg nach  
draußen zu finden?

## Einzelcoaching

- Durch Einzelkurse lernen,
  - Ihr Selbstwert zu stärken, zu erhalten
  - Schwächen zu akzeptieren

## Gruppencoaching

- Zusammen mit anderen  
mehr über Selbstwert  
erfahren und Akzeptanz der  
eigenen Schwächen erlerne

## Fragen Sie nach beim:



## Seminarzentrum für Persönlichkeitsentwicklung

Fon: 03841 / 304831  
Mobil: 0151 / 14956202

E-Mail: [vo-consulting@web.de](mailto:vo-consulting@web.de)

## Stärke das Selbstbewusstsein



Ein gesundes  
Selbstbewusstsein  
stärkt unser  
Wohlbefinden und  
unsern Erfolg!

## Zielgruppen

**Menschen, die Ihr  
Selbstwertgefühl  
stärken,  
Ihr Selbstvertrauen  
fühlen und Ihr  
Selbstbewusstsein  
leben wollen**

**Selbsthilfegruppen**

## Inhalte:

- **Strukturen der eigenen Persönlichkeit erkennen**
- **Was ist meine Bestimmung**
- **Stärkeprofil**
- **Schwächenprofil**
- **Motivation und Manipulation**
- **Möglichkeiten entdecken und neue Perspektiven entwickeln**
- **Konfliktbewältigung**
- **Kritikfähigkeit**
- **Kommunikationsfähigkeit**



## Unsere Erfahrungen:

**Durch unsere Zusammenarbeit mit verschiedenen Selbsthilfegruppen, wissen wir dass eine Stärkung des Selbstwertgefühles oft der Weg aus dem so genannten schwarzen Loch ist.**

**Ein gesundes Selbstwertgefühl ist Grundlage für eine gesunde Seele und für positive Ausstrahlung**