

16. November 2022

Selbstwertgefühl stärken – bewusst im therapeutischen Alltag einsetzen

Freude und Leichtigkeit wieder neu entdecken. Wir nehmen viel zu wenig Rücksicht auf unsere Bedürfnisse und Wünsche, sondern passen uns der Gesellschaft und den Normen an, aus Angst, ausgeschlossen oder nicht geliebt zu werden. Oft stecken Glaubenssätze, Blockaden oder mitgebrachte Muster dahinter.



Kursinhalt

- Was sind Glaubenssätze
- Einfluss der Glaubenssätze in unserem beruflichen und privaten Lebensalltag
- Erkennen und auflösen von Glaubenssätzen
- Übungen, um das Selbstwertgefühl zu steigern
- Fallbeispiele und praxisbezogene Situationen

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erhalten Einblick in die verschiedenen Glaubenssätze und erhalten Methoden, wie diese aufgelöst werden können
- erlernen, wie die Kommunikation im Alltag bewusster eingesetzt werden kann
- erhalten Methoden und Techniken, wie ihr Selbstwertgefühl gestärkt werden kann
- erarbeiten in Gruppen Fallbeispiele

Dozentinnen

Nadine Kunz, Mental Coach
und Vreni Suppiger, Med. Masseurin eidg. FA

Kursinfo

Theorie
7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Voraussetzung

Interessierte Fachpersonen und Laien

📅 Mittwoch, 16. November 2022

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn