



## Übungen zur Selbstwirksamkeit

---

- Übungsreihe (10 x 1h) mit Erkenntnisimpulsen zu Selbst-, Fremd-, Menschen- und Weltbild
- Selbstwirksamkeit spüren und verändern
- Übungen, Reflexionsrunden, Praxistransfer

## Für Wen?

---

- Menschen, die sich und andere besser verstehen wollen
- Menschen, die Ihre Selbstwirksamkeit stärken wollen

## Ziele und Anwendungsbereiche

---

- Verstehen, welche Bausteine die eigene Selbstwirksamkeit beinhaltet und erkennen, welche neuen Bausteine die Berufs- und Lebensgestaltung erleichtern.
- Wichtige Bausteine der eigenen Selbstwirksamkeit erkennen in Übungen nachvollziehen und verändern lernen..
- Mit Selbstvertrauen und Vertrauen raus aus der Komfortzone: Muster erkennen und verändern können
- Strukturhilfen und Techniken für mehr Selbstwirksamkeit

## Programm

---

- Wirklichkeiten von Selbst-, Fremd-, Menschen- und Weltbild erkennen
- Bausteine der Selbstwirksamkeit im jeweiligen Bild „sehen“
- Muster und Bildmuster verstehen
- Den jeweiligen Baustein erfahren, verändern, bewahren
- Reflexionsrunde
- Hilfen für den Praxistransfer

---

### Wo?

Inhouse und in  
unserer Praxis Lister  
Meile 54 Hannover

### Wann?

Absprache über Büro  
4 – 12 Teilnehmende

### Preise

638,-€ inkl. MwSt.  
/ Person  
10 Einzelstunden

*Flowship*

Eine Marke von KreyselBLICK

USt-IdNr.: DE316693646

Deutsche Postbank AG

BIC PBNKDEFF

IBAN DE24 4401 0046 0305 7624 61