



M A G . R I T A S O H M

Unternehmensberatung & Training



## „Selbstbewusstsein stärken“

Gut drauf sein können Sie lernen!

Wir alle haben die Chance, durch mehr Motivation und Selbstbewusstsein Schwung, Energie und Freude in unser Leben zu bringen. Manchmal fehlen uns die Ziele, der Sinn, die Ausdauer und die Freude. Im Trubel des Alltags wird auch oft vergessen, dass Motivation und Selbstbewusstsein Pflege brauchen. Im Seminar widmen Sie den motivierenden Seiten im Alltag und lernen, wie Sie diese systematisch, praktisch und laufend stärken können.

### Inhalte:

- „ Kennenlernen von verschiedenen Motivationsformen
- „ Analyse des eigenen Motivationstyps
- „ Übungen zur Motivation und zum Selbstwert
- „ Umgang mit Widerstand
- „ Motivationsbremsen und „Selbstwertkiller“
- „ Der selbstbewusste Auftritt
- „ Viele praktische Übungen
- „ Tipps & Tricks

Voraussetzungen:	Keine
Termin 1:	Freitag und Samstag: 14.10. und Fr. 15.10.2011 9:00 – 17:00 Uhr Samstag: 5.11.2011 8:00 – 12:00 Uhr
Dauer:	20 Unterrichtseinheiten
Preis:	€380,00
Trainerin:	Mag. Rita Sohm
Ort:	BFI Krumpendorf
Termin 2:	Freitag und Samstag: 23.3. und 24.3.2012 9:00 – 17:00 Uhr Samstag: 24.4.2011 8:00 – 12:00 Uhr
Dauer:	20 Unterrichtseinheiten
Preis:	€380,00
Trainerin:	Mag. Rita Sohm
Ort:	BFI Krumpendorf