



Helga Blöchl, Bakk.

*1964 in Linz, OÖ

ich lebe und arbeite
seit 1987 in Wien

Diplome und Qualifikationen:

- Akademie für Soziale Arbeit
- Mediation und Konfliktmanagement
- Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz
- Systemisch orientiertes Coaching
- Lerncoach
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Akademische CSR-Managerin

Berufliche Erfahrungen:

- Coaching, Mediation, Supervision und Training – für Privatkunden/-innen, Firmen, Organisationen
- Leiterin einer Servicestelle im sozialen Bereich
- Projekte an der Schnittstelle Wirtschaft/Soziales

Mein Motto:

„Unser Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung ändern können.“ Francis Picabia (1879 – 1953)

Information und Anmeldung:

Selbst-Stärkung

Praxis für Coaching, Mediation, Training,
Supervision und CSR-Management

📍 Am Spiegeln 37, 1230 Wien

☎ +43 699/ 171 23 403

e-mail: office@selbst-staerkung.at

www.selbst-staerkung.at



Workshop

Selbstsicherheit



Selbstvertrauen



Selbstwertgefühl

Ihr "Erfolgstrio" für Soziale Kompetenz, Selbstverantwortung und Lebensfreude

3 Abende am Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr (7,5 UE)

Termin ❶: **28. März, 4. und 11. April 2019**

Termin ❷: **9., 16. und 23. Mai 2019**

Kosten: **EURO 215,-***

Ort: Am Spiegeln 37, 1230 Wien

Info: ☎ +43 699/ 171 23 403

* Preis umsatzsteuerfrei – Regelung für Kleinunternehmen

"Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben."

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749-1832)

Leitbild für den Workshop:

Für das Durchsetzungsvermögen, die Konfliktfähigkeit und die zunehmende Verantwortung in beruflichen und persönlichen Entscheidungen braucht es ein gutes Selbstbewusstsein. Das "Erfolgstriple" Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl unterstützt uns bei den Herausforderungen in unserem Alltag. Hilfreich ist dabei, die eigenen Interessen und Bedürfnisse angemessen zu vertreten.

Konflikte ansprechen zu können wirkt für angespannte Situationen entlastend, so werden leichter Lösungen für die Konfliktthemen gefunden. Und für das eigene Handeln Selbstverantwortung zu übernehmen wirkt sich wiederum positiv auf das Selbstbewusstsein aus.

Der Workshop unterstützt Sie beim Verbessern Ihres Selbstwerts und der Weiterentwicklung Ihrer selbstsicheren Persönlichkeit.



Workshopabend 1: Selbstsicherheit - Fähigkeiten erkennen und einsetzen

Die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und im Beruf und Privatleben auch anzuwenden bewirkt Selbstsicherheit. Wir wenden uns deshalb Ihren Stärken zu: Was zeichnet Sie aus, was tun Sie gerne, was fällt Ihnen leicht, was macht Sie besonders? Praxisorientierte Übungen bieten Impulse für Ihre "Entdeckungsreise" und richten Ihr Selbstbild auf.



Workshopabend 2: Selbstvertrauen - Das starke Ich

Unser Motto: Selbstlob! Schenken Sie sich einen wohlwollenden Blick auf Ihre „Lieblingsseiten“. Im Zentrum steht das Fördern Ihres Ichbewusstseins. Eine bejahende Einstellung zu sich selbst wirkt sich auf die Gefühle positiv aus. Daraus entsteht Zuversicht, die das Selbstvertrauen vertieft und unser selbstsicheres Verhalten verstärkt.



Workshopabend 3: Selbstwertgefühl - Erfolg durch Mut zum Selbst

Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung, stehen Sie zu Ihren Gefühlen, gestatten Sie sich auch Fehler - was zählt, ist dem Neuen eine Chance zu geben. Übungen von VIRGINIA SATIR unterstützen beim Ausprobieren und Integrieren in den Alltag. Dem Selbst mit Achtung zu begegnen und Selbstverantwortung zu übernehmen bewirken Zufriedenheit und Erfolg im Job und sozialen Umfeld.

Das Angebot - Ihr Nutzen:

- Fördern Ihrer Selbstsicherheit
- Vertiefen Ihres Selbstvertrauens
- Erhöhen Ihres Selbstwertgefühls
- Erweitern Ihrer Sozialen Kompetenzen
- Stärken Ihrer Selbstachtung und Lebensfreude

3 Abende jeweils 18.00 - 20.30 Uhr

Gesamt 7,5 UE (1 UE = 50 Minuten)

Donnerstag | ① 28. März, 4. und 11. April 2019 | ② 9., 16. und 23. Mai 2019

Kleine Gruppe - maximal 8 TeilnehmerInnen!

Preis je Workshop EURO 215,-*

Anmeldeschluss Workshop 14 Tage vor Termin

* Preis umsatzsteuerfrei – Regelung für Kleinunternehmen

Stornobedingungen: Bis zu 3 Wochen vor Termin kostenloses Storno; 20 bis 11 Tage vor Beginn 25% der Seminarkosten, ab 10 Tage 50%, ab 3 Tage vor Beginn Workshop/Seminar 100% der Kosten. Nennung von Ersatzteilnehmer/-in möglich.