

Die ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte der Verwaltungsgemeinschaft Grömitz
Verena Schnitzler bietet am 26.11.2022 von 10-15 Uhr in Grömitz, Jachthafen 5 an:

Selbstbewusst und stark

**Ein Frauen-Präsenz-Seminar für mehr Selbstvertrauen, Selbstwert und ICH-Stärke
mit der Referentin Natalia von Levetzow**

Themen:

- o Mindset und Selbstwertgefühl
- o Vergleichskarussell, überhöhte Ansprüche an sich selbst, Selbstsabotage
- o Nein sagen, Grenzen setzen
- o Selbstwert-Ressourcen aktivieren, Selbstzweifel, Selbstkritik und Schuldgefühle zu stoppen
- Wege zur Selbstakzeptanz, zu einer positiveren Einstellung zu sich selbst zu finden

INHALT DES SEMINARS

Du hast wieder einmal „Ja“ statt „Nein“ gesagt? Warst zu schüchtern, um im Meeting oder bei der Vereinssitzung den eigenen Standpunkt einzubringen? Es fällt es dir generell schwer, etwas für dich einzufordern und der Satz „Ach, nicht so wichtig, richte dich nicht nach mir.“ könnte von dir sein? Damit bist du nicht allein. Immer wieder sehen wir uns – besonders Frauen – in Situationen, in denen wir uns ein sichereres, selbstbewussteres Auftreten wünschen und uns gerne freundlich aber klar abgrenzen könnten. Ob in der Partnerschaft oder gegenüber der dominanten Freundin, den nervigen Nachbar:innen oder im Verein. Ob im Job mit Kolleg:innen oder Chef:innen: ICH-Stärke, ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind die Grundlage für weniger Konflikte, mehr Gelassenheit und Zufriedenheit. Die Basis dafür ist Selbstakzeptanz und ein ausreichendes Maß an Selbstmitgefühl.

Im Seminar „Selbstbewusst und stark“ gehen wir den Ursachen und Auslösern von Selbstzweifeln und mangelndem Selbstwert auf den Grund. Das Seminar unterstützt dich dabei, deine Wahrnehmung und deine Selbstregulation zu stärken. Du lernst, wie du blockierende Glaubenssätze erkennst, Selbstwert-Ressourcen aktivierst und das Vergleichskarussell stoppen kannst. So kommst du in deine eigene Kraft und findest durch mehr Selbstakzeptanz zu einer positiveren Einstellung zu dir selbst. Das Seminar integriert neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie und Traumaforschung, bewährte Techniken aus dem MBSR (mindfulness based stress reduction – achtsamkeits basierte Stressreduktion) und wirkungsvolle Strategien des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) für ein Kurzprogramm zur erfolgreichen Aktivierung von Selbstwert und ICH-Stärke.

Über die Referentin:

Natalia von Levetzow, Dipl. Pädagogin., ist personzentrierte psychologische Beraterin und Kommunikationscoach mit Praxis in Neustadt in Holstein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Begleitung in belastenden Lebenssituationen, z.B. ausgelöst durch Trennung, Scheidung und andere Ereignisse, die Verletzungen mit sich bringen und eine Neuorientierung fordern. Neben der Einzel- und Paarberatung bietet sie Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung und coacht in diesen Bereichen auch Mitarbeiter:innen in Unternehmen, Behörden und Institutionen.

Organisatorisches:

Anmeldung bitte bei mir unter **0157-39080482** oder v.schnitzler@groemitz.eu.

Um einen guten Austausch zu gewährleisten, ist die Teilnehmerinnenzahl auf 25 begrenzt.

Das Seminar ist für die Teilnehmerinnen kostenlos, da es aus dem Etat für Gleichstellungsarbeit der Gemeinde gezahlt wird, ich bitte jedoch darum, dass jede für unsere Pause etwas zu essen mitbringt, so dass wir ein buntes Buffet für alle haben. Kaffee und Tee bringe ich mit, andere Getränke nach Wunsch bitte selbst mitbringen oder gegen kleines Geld aus dem Bestand des TSG käuflich erwerben (dann bitte 1€ Münzen für das „Schwein“ mitbringen).