

SELBSTKOMPETENZTRAINING

ANJA ERICHSEN

Beratung Training Coaching

Zielsetzung	Stärkung der Selbstsicherheit in alltäglichen und nicht-alltäglichen Situationen. Förderung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung eines positiven Selbstbildes. Herausarbeitung persönlicher Stärken
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Selbstwahrnehmung „Ich bin ok – Du bist ok“• Selbstbewertung & der Innere Dialog• Selbstvertrauen schrittweise aufbauen & entwickeln• Lob, Anerkennung und Wertschätzung annehmen• Bewusstwerdung eigener Meinungen, Wünsche und Forderungen• Selbstbewusst Grenzen setzen & Nein-sagen• Auftritt & Wirkung, Körpersprache bewusst einsetzen & entwickeln
Methoden	Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele & Übungen
Zielgruppe	Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Oberstufe
Dauer	2 Tage