

Selbstbilder und Selbstbewusstsein



In diesem Kurs steht die Beziehung im Zentrum, die wir Menschen zu uns selbst haben. Wie kommen Menschen zu einem positiveren Selbstbild und damit oft zu mehr Selbstvertrauen? Einerseits machst du dich auf den Weg, dein eigenes Selbstbild besser kennen zu lernen und positiv zu verändern, andererseits lernst du Vorgehensweisen, wie du andere darin begleiten kannst.

Wir befassen uns mit Rollen, die du ausfüllst, z.B. die als KomplementärTherapeutin. Was für ein Bild hast du von dir, wenn du arbeitest? Welche Werte leiten dein Handeln? Was daran möchtest du beibehalten, was verändern?

Basis dieses Kurses ist die Arbeit von Lucas Derks, der sagt: „wir repräsentieren unsere Beziehungen unbewusst in Form einer dreidimensional- räumlich organisierten Landkarte.“ Dies gilt auch für die Beziehung zu uns selbst. Du lernst in den zwei Tagen, diese Karte in Bezug auf dein Selbstbild zu lesen und übst, wie sie mit Ressourcen verändert werden kann.

Kurstage:

Donnerstag, 2.5.2024

Donnerstag, 6.6.2024

Ort:

Praxis Franziska Baumgartner,
Landhausweg 6, 3007 Bern

Kosten: Fr. 520.00

Kurszeiten:

jeweils 09.00- 17.00 mit 1h Mittagspause

Total 14 Kursstunden

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 5- 6 Teilnehmenden statt

Anmeldungen und Fragen gerne an die Kursleitung:

Franziska Baumgartner

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Coach, Supervisorin bso

info@craniosacral-essenz.ch

craniosacral-essenz.ch

078 805 05 41

Ich freue mich auf dich!