

Selbstwert-Gefühl stärken! Trainings-Seminar für Paare und Einzelpersonen

Ein gesundes Selbstwert-Gefühl ist für das psychische und körperliche Wohlbefinden enorm wichtig.

Selbstwertgefühl der Partner und wertschätzende Kommunikation ist entscheidend für eine glückliche Beziehung.

- Wie bewerten die Partner sich selbst und ihre Partnerschaft?
- Welche Auswirkung hat das Selbstwertgefühl der Paare auf ihr Beziehungsglück?



gesundes Selbstwertgefühl



geringes Selbstwertgefühl

Beziehungskiller Nr 1:

Er sucht Bestätigung bei Partnerin:

Wie die Paare ihren Selbstwert wahrnehmen, beeinflusst ihre Gedanken, Emotionen, Beziehungen und Handeln, ihr Glück und ihren Erfolg – privat und beruflich.

Beziehungskiller Nr. 2:

Sie sucht Bestätigung beim Partner:

Gelingt es den Partnern oder misslingt, eine glückliche Beziehung zu führen, hängt von ihrer Persönlichkeit und ihrem Selbstwertgefühl (Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen) ab.

Ein gesundes Selbstwert-Gefühl prägt die Persönlichkeit.

Der Schlüssel zu einer glücklichen Beziehung liegt bei dir selbst.

Bist du bereit, diesen Schlüssel zu nutzen?

Im Trainingsseminar „**Selbstwertgefühl stärken – für Paare und Einzelpersonen**“ lernst du spielerisch, selbstbestimmt deine Beziehung so zu gestalten, wie es dir gut tut.

Du erlebst Nähe und Intimität, Glück und Erfüllung auf tiefster Ebene und verständnisvolle Kommunikation ohne Missverständnisse.

Methode:

Das Training läuft nach Ansätzen:

- des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®)
- des inneren Teams oder der inneren Kinder
- des systemischen Ansatzes

Nutzen:

Die Gruppendynamik des Trainings hat magische Kraft, spornt dich an, inspiriert und bereichert dich.

Du trainierst deine Kompetenzen zum Selbstmanagement (in Beziehungen, im Beruf usw...) – **Hilfe zur Selbsthilfe**

Du lernst in diesem Training:

- dein Selbstwertgefühl zu stärken und zu bewahren,
- eigenes Potential und Potential der Beziehung zu erkennen und zu entfalten,
- deine Bedürfnisse zu erkennen und in deiner Partnerschaft zu integrieren, ohne deine Beziehung zu belasten
- selbstbestimmt Nähe und Distanz zu schaffen, Autonomie und Freiheit in deiner Partnerschaft zu genießen,
- deine Partnerschaft mit Herz und Verstand zu erneuern, ein neues Bewusstsein zu entwickeln

So steigert du deine Selbstwirksamkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude in deiner Partnerschaft.

Termin:

Sa. 08. Feb. 2020, von 10:00 bis 18:30 Uhr

Follow up-Tag:

auf Nachfrage treffen wir uns zur Überprüfung eurer Umsetzungserfolge. ca. drei Monate nach dem Training und Transfer in den Alltag.



Veranstaltungsort:

Praxis für Beziehungcoaching, Xantener Str. 3b, 50733 Köln

Teilnehmerzahl: Min. 4 Personen, max. 6 Personen

Preis: 137,- €

[Ticket sichern](#)



Xantener Strasse 3b
50733 Köln-Nippes



0221-99558435
info@motiviere-dich.de



www.sheila-mojtabaei.de

