

## A2513553 Gesunde Selbstführung: Der Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein, Zielklarheit und Erfolg

Beginn Samstag, 10.05.2025, 10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr 26,70 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Maik Lange

Kursort Raum 27, Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach

In diesem praxisorientierten Seminar entdecken Sie die Schlüsselkompetenzen der Selbstführung, die Ihnen helfen, Ihr Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Sie lernen, sich selbst besser wahrzunehmen, Ihre innere Stärke zu aktivieren und klare, erreichbare Ziele zu setzen.

Seminarinhalte:

- Eigene Stärken, Schwächen und Verhaltensmuster identifizieren
- Selbstwert steigern und innere Kritiker überwinden.
- Realistische und motivierende Ziele definieren
- Selbstsabotage verhindern
- Innere Antreiber erkennen und die Perfektionismusspirale verlassen
- Nein sagen - Klare Grenzen setzen
- Entscheidungen selbstbewusst treffen
- Pausen und Auszeiten bewusst nutzen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Selbstführungskompetenz verbessern möchten, um in einer komplexen und dynamischen Welt zielgerichtet zu agieren und mental gesund zu bleiben.

Bei Fragen zu diesem Angebot wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleitung unter 02261 8190-17.

Der Workshop kann keine Therapie ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre therapeutische Fachkraft.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.05.2025	10:00 - 15:00 Uhr	Zentrale, Volkshochschule Oberberg, Raum 27