

# Selbstvertrauen stärken

## 2 Tagesseminar für mehr persönlichen Erfolg

*Selbstvertrauen ist ein entscheidender Faktor für persönlichen Erfolg und Wohlbefinden. In diesem Seminar werden wir gemeinsam an unserem Selbstvertrauen arbeiten und lernen, wie wir unser Selbstvertrauen ganzheitlich aufbauen und schützen.*



### **Selbstvertrauen:**

Selbstvertrauen ist mehr als nur ein Gefühl. Es ist die feste Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten, die uns ermächtigt, Entscheidungen zu treffen, Risiken einzugehen und Herausforderungen zu bewältigen. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie Selbstvertrauen entsteht und welche Faktoren es beeinflussen.

### **Die Bedeutung von Selbstvertrauen:**

Warum ist Selbstvertrauen so wichtig? Wir werden die vielfältigen Auswirkungen von Selbstvertrauen auf verschiedene Lebensbereiche beleuchten, von beruflichem Erfolg über zwischenmenschliche Beziehungen bis hin zur mentalen Gesundheit.

### **Selbstvertrauen aufbauen**

*Positive Selbstgespräche:* Die Macht der inneren Stimme verstehen und lernen, sie zu nutzen, um Selbstvertrauen aufzubauen.

*Erfolge feiern:* Die Bedeutung von kleinen Erfolgen und wie sie dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu stärken.

*Selbstakzeptanz:* Sich selbst annehmen und lieben lernen, um ein starkes Fundament für Selbstvertrauen zu schaffen.

## Umgang mit Selbstzweifeln

Selbstzweifel sind natürlich, aber wie können wir lernen, mit ihnen umzugehen? Wir werden Strategien erkunden, um negative Gedanken zu bewältigen und das Selbstvertrauen trotz Herausforderungen aufrechtzuerhalten.

## Selbstvertrauen im sozialen Kontext

*Zwischenmenschliche Kommunikation:* Wie beeinflusst Selbstvertrauen unsere Fähigkeit, effektiv mit anderen zu kommunizieren?

*Beziehungen stärken:* Die Rolle von Selbstvertrauen bei der Gestaltung gesunder und unterstützender Beziehungen.

## Selbstvertrauen im Beruf

*Karriereentwicklung:* Wie Selbstvertrauen den beruflichen Erfolg beeinflusst und wie man es gezielt für die Karriereentwicklung einsetzen kann.

*Selbstpräsentation:* Techniken zur Selbstpräsentation und Selbstvermarktung  
Selbstvertrauen ist keine statische Eigenschaft; es kann durch bewusste Anstrengungen gestärkt werden. Dieses Seminar bietet Ihnen die Werkzeuge und Erkenntnisse, um Ihr Selbstvertrauen zu fördern und ein selbstbewussteres Leben zu führen. Wir hoffen, dass Sie mit praktischen Ansätzen und einem gestärkten Bewusstsein für Ihre eigenen Fähigkeiten nach Hause gehen werden. Vielen Dank, dass Sie an diesem Seminar teilgenommen haben.

**Termine Das Seminar wird in Berlin (Schillerplatz) mit maximal 10 Teilnehmenden an dem folgenden Termin angeboten: Am 28.-29.09.2024**

Zusätzlich werden auf Wunsch individuelle Online-Coachings im Anschluss an das Seminar angeboten (Zoom).

### Preise

Seminarteilnahme ohne Online-Coaching	450,00€ zzgl. MwSt. pro Person
Nur Online-Coaching (4 Termine)	640,00€ zzgl. MwSt. pro Person
Seminarteilnahme plus Coaching	990,00€ zzgl. MwSt. pro Person

### Anmeldung und individuelle Beratung

[www.lielichwolfconsulting.de](http://www.lielichwolfconsulting.de)

Anmeldung per Email an  
[mail@lielichwolfconsulting.de](mailto:mail@lielichwolfconsulting.de)  
oder telefonisch unter Mobil: **0157-85071115**

### Seminarleitung

Dipl.-Päd. Antje Lielich-Wolf (\*1974) ist seit Anfang der 2000er Jahre in der Fort- und Erwachsenenbildung als Kommunikations- und Businesstrainerin in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz tätig und arbeitet seit zehn Jahren erfolgreich als Berufs- und Persönlichkeitscoach.

Als ausgebildete Theaterpädagogin (FH), Dialogprozessbegleiterin/Facilitatorin und Gesundheitstrainerin (SKA) sowie Lehrbeauftragte für Erwachsenenbildung an Universitäten und Fachhochschulen gestaltet sie ihre Seminare und Coachings aus den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden heraus. Lernerfolg, Lebensweltbezug, persönliche Bedeutsamkeit und Transfer des Gelernten sind zentrale Ziele ihrer Arbeit.

