



**Vera F. Birkenbihl-Akademie**  
Verein für gehirn-gerechtes Lehren und Lernen

## **Seminar „Seht her, ich bin ich“**

**Selbstsicherheit, Auftreten und Persönlichkeit stärken!**

**„Personen, die selbstsicherer sind, erreichen ihre Ziele und verwirklichen ihre Träume“**

### **Seminarinhalte:**

Fühlen Sie sich manchmal wie ein kleines Kind in Gegenwart anderer – unsicher, hilflos, fehlerhaft? Was wir von uns selbst denken, muss nicht unbedingt damit übereinstimmen, wie es wirklich ist: oft trauen wir uns viel weniger zu als wir zu leisten in der Lage sind. „Kann ich das überhaupt? Ich traue mir das nicht zu. Dafür kann ich zu wenig. Das schaffe ich nicht ....“



Solche und ähnliche negative Denkmuster behindern uns im Weiterkommen.

Wir unterschätzen uns und unsere Fähigkeiten und verkaufen uns weit unter unserem Wert.

Die gute Nachricht: Sie können Selbstsicherheit und persönliche Wirksamkeit in diesem Seminar lernen! Außerdem wird sich ein Teil des Seminars damit beschäftigen, wo in Ihrer Persönlichkeit ungenutzte Potenziale liegen und wie Sie mit neuen Handlungsmöglichkeiten experimentieren können, um diese für den privaten und beruflichen Alltag nutzbar machen können. Es geht darum, unser Leben so zu gestalten, wie es für uns passt – und das ist leichter, wenn wir mutig und sicher durchs Leben gehen!

### **Seminarziele:**

- Selbstsicherheit, Auftreten und Persönlichkeit stärken
- Finden persönlicher Stärken und neuer Umgang mit vermeintlichen Schwächen
- Persönliche Eigenschaften situationsbedingt besser ins Spiel zu bringen
- Experimentieren mit neuen Handlungsmöglichkeiten
- Nutzbarmachung der Erfahrungen für den privaten und beruflichen Alltag

### **Zielgruppe:**

Frauen, die ihre Persönlichkeit und ihr Auftreten stärken möchten