

Selbstwert – der Schlüssel zu neuem Verhalten

Mehr Mut zum Ich, weil Sie es sich wert sind!

Viele Menschen stellen ihr „Licht unter den Scheffel“. Sie werten sich ab und zweifeln ständig an ihrer Leistung. Fortschritte sehen sie als Glückssache und Rückfälle gleichen einer Katastrophe. Diese Menschen befinden sich in guter Gesellschaft: Sie könnten einen Hauch mehr Selbstwertgefühl brauchen. Das macht sicherer, verbessert die Ausstrahlung und hilft dabei, dass Veränderungen leichter gelingen. Selbstwert ist ein Garant für Gesundheit und Lebensfreude.

Das Seminar zeigt Ihnen vielfältige Möglichkeiten, wie Sie Ihr eigenes Selbstwertgefühl und das von Klienten erfolgreich stärken können. Sie erfahren, wie Sie wohlwollend mit sich umgehen und hohe Ansprüche auf ein verträgliches Maß bringen. Eine harmonische Beziehung zum inneren Kritiker sorgt für mehr Gelassenheit und lässt Sie endlich aufblühen. Profitieren Sie von einer Entdeckungsreise zu Ihren inneren Schätzen. Denn: Nur wer innen strahlt, kann nach außen wertvoll leuchten!

Inhalte:

- So entsteht das Selbstwertgefühl mit all seinen Facetten.
- Selbstwertgefühl beeinflussen: Messlatte tiefer legen und Vergleiche korrigieren.
- Selbstakzeptanz: Wie Sie zu sich selbst eine positive Einstellung bekommen.
- Selbstvertrauen: Eigene Stärken und Potentiale ans Licht bringen.
- Selbstfürsorge: Sich selbst liebevoll begegnen.
- Achtsamkeit: Lernen Sie sich und Ihren Wert besser kennen!
- Endgültig Selbstzweifel, Selbstkritik und Schuldgefühle an den Nagel hängen.
- Das schlechte Gewissen beruhigen: Dialog mit dem inneren Kritiker.
- Bescheiden und doch mutig: Nehmen Sie sich Zeit für sich!
- Entdecken und füttern Sie Ihre Schokoladenseiten!

Zielgruppe:

Menschen, die einen freundlicheren Umgang mit sich selbst pflegen wollen, Berater, Therapeuten, Coaches und Trainer im Gesundheitswesen und in sozialen Einrichtungen, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

22. und 23. November 2013

Nürnberg, Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstraße 64

Zeit: Freitag: 10.00 bis 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 bis 15.00 Uhr (insgesamt 16 UE)

Preis: € 398 (inkl. MwSt.), inkl. Seminarunterlagen, Pausenverpflegung und Mittagessen

Referentin:

Jutta Kamensky, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Trainerin und Coach für Gesundheitspsychologie und Beratungskompetenz

A n m e l d u n g

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

Seminar: _____

am: _____ in: _____

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Berufsausbildung: _____

derzeitige Tätigkeit: _____

Mittagessen:

Normalkost Vegetarische Küche

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei Seminare (Bonusprogramm)

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift

T e i l n a h m e b e d i n g u n g e n

1. Anmeldung

Sobald Sie sich für ein Seminar entschieden haben, können Sie entweder ganz bequem online buchen beim Button „Online-Buchung“ auf www.jutta-kamensky.de

oder sich per Post, Fax oder E-Mail mit dem Anmeldeformular anmelden:

Jutta Kamensky, Kemptener Str. 40, 89079 Ulm

Fax: 0731 – 70 51 445

mail: info@jutta-kamensky.de

2. Anmeldebestätigung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und die Rechnung. Erst dann gelten Sie als verbindlich angemeldet. Alle relevanten Details zum Seminar sowie Anfahrtsskizze und Hotelempfehlungen kommen umgehend per E-Mail zu Ihnen.

3. Seminargebühren

Die Seminargebühr ist bis spätestens 8 Wochen vor Seminarbeginn zu begleichen.

4. Preise

Die genannten Preise verstehen sich inklusive der jeweiligen gesetzlichen Mehrwertsteuer. Soweit nicht anders angegeben, sind Mittagessen, Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

5. Bonusprogramm

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei Veranstaltungen bekommen Sie auf das zweite Seminar einen Preisnachlass von 5 %.

6. Zusätzliche Dienstleistungen

Für zusätzliche Verwaltungsdienstleistungen wie z.B. Ausfertigung von Zweit-Rechnungen oder zusätzlichen Teilnahmebestätigungen wird eine Gebühr von 10,00 Euro erhoben.

7. Stornierung

Eine Abmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen. Bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro einbehalten. Danach ist die Seminargebühr unabhängig vom Grund der Absage in voller Höhe fällig. Sollten Sie innerhalb dieser vier Wochen einen Ersatzteilnehmer benennen können, bezahlen Sie nur die Bearbeitungsgebühr. Sagt die Veranstalterin das Seminar aus wichtigem Grund ab, wird Ihnen die volle Seminargebühr erstattet.

8. Umbuchung

Der Wechsel eines Seminars ist bis spätestens vier Wochen vor Seminarbeginn möglich und kostet eine Bearbeitungsgebühr von 50,00 Euro.

9. Teilnahmebestätigung / Fortbildungspunkte

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, auf der die Inhalte, die Stundenzahl und die gezahlte Seminargebühr ausgewiesen sind. Sollten Sie das Seminar für Ihre berufliche Qualitätssicherung benötigen, halten Sie bitte selbst rechtzeitig Rücksprache mit den jeweiligen Institutionen, bei denen Sie die Teilnahmebestätigung einreichen möchten.

10. Haftung

Die Veranstalterin übernimmt keine Haftung für Sach- und Personenschäden.