

Selbstwert – der Schlüssel zu neuem Verhalten

Leben ohne schlechtes Gewissen, weil Sie es sich wert sind!

Ein stabiles Selbstwertgefühl ist eine wichtige Bedingung für Erfolg. Viele Menschen aber stellen ihr „Licht gerne unter den Scheffel“. Sie werten sich ab und zweifeln ständig an ihrer Leistung. Fortschritte sehen sie als Glückssache und Rückfälle gleichen einer Katastrophe. Vergeblich hoffen manche Klienten darauf, dass sich ihr Selbstwert „wie von selbst“ erhöht, wenn sich in ihrem Umfeld etwas ändern würde. Selbstwert ist ein zentrales Thema für die seelische und körperliche Gesundheit. Mit ihm steht und fällt die langfristige Veränderung des Verhaltens.

Das Seminar stellt den komplexen Bereich des Selbstwerts vor und zeigt vielfältige Möglichkeiten für die tägliche Praxis, Klienten darin zu stärken. Sie erfahren, wie Sie wohlwollend mit sich und dem eigenen Körper umgehen, Ihre hohen Ansprüche korrigieren und wichtige Dinge gleich erledigen. Eine harmonische Beziehung zum inneren Kritiker und anderen Teilen der Persönlichkeit sorgt für mehr Gelassenheit. Profitieren Sie selbst von einer Entdeckungsreise zu Ihren inneren Schätzen. Nur wer innen strahlt, kann nach außen leuchten!

Inhalte:

- Die vielen Facetten des Selbstwertgefühls
- Selbstwertgefühl beeinflussen: anders denken, handeln und fühlen
- Selbstakzeptanz: Wie Sie zu sich selbst eine positive Einstellung bekommen
- Selbstvertrauen: Eigene Stärken, Potentiale und Werte kennen lernen
- Selbstfürsorge: Sich selbst liebevoll begegnen
- Achtsamkeit: Lernen Sie sich besser kennen
- Selbstzweifel, Selbstkritik und Schuldgefühle stoppen
- 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: Trainer, Coaches und Berater aus der Gesundheitsbranche, Aktive im betrieblichen Gesundheitsmanagement und der Gesundheitsförderung, Oecotrophologen, Diätassistenten Ernährungswissenschaftler und Ernährungsmediziner

Teilnehmerzahl: maximal 12

Termin und Ort:

12. und 13. Oktober 2012

Würzburg, Stadtmitte

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

Preis: € 398 (inkl. MwSt.)

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

Anmeldung: online unter www.jutta-kamensky.de oder per Post, Fax oder mail mit dem Anmeldebogen

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: _____

Rechnung geht an (bitte angeben):

oben genannte Adresse Firmenadresse und zwar:

Einrichtung: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

gleichzeitige Anmeldung eines Teilnehmers für zwei eintägige 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 Hotелеmpfehlungen 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 Pausenverpflegung und Seminarunterlagen im Preis enthalten.

5. Bonusprogramm

Bei gleichzeitiger Anmeldung für zwei eintägige 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.