

Bettina Theißen

SchauspielerIn | TrainerIn | Seminare



Auf die Dauer hilft nur Power

Kraft bekommen – Kraft behalten – Kraft weitergeben

„Erst nach dem Hinfallen, zeigt das Stehaufmännchen was es kann “
(Ernst R. Hauschka)

"Auf die Dauer hilft nur Power" ist ein Stabilisierungstraining, in dem Elemente, Handwerkszeug und Übungen aus unterschiedlichen Bereichen zusammengefasst sind, die alle das Ziel haben, TeilnehmerInnen für ihren beruflichen Alltag, für Auseinandersetzungen, für Auftritte, Verhandlungen und die zunehmend steigenden Anforderungen zu stärken.

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt.

Ziel:

- Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbstbehauptung und Überzeugungskraft
- Selbstmanagement, mit dem Ziel, die persönliche Kraft zu erhalten
- Kreativer Umgang mit Problemen
- Beraten und begleiten, kollegiale Beratung als Methode anwenden können
- Stärken bei anderen erkennen und fördern zu können

Methoden:

Praktische Übungen
Kleingruppenarbeit
Selbstreflexion
Moderierter Erfahrungsaustausch
Kleine Theorie-Einheiten