

Kompakt Online Workshop

„Das 1x1 des Selbstwertgefühls“

Für das
FrauenKulturZentrum e.V.
Darmstadt



mit
Petra Hofmann (Sie/Ihr)

Kompetenzzentrum Traumapädagogik,
Kinderschutz, Systemisch

Tel: (06659) 9879505
mobil:(0152) 336 606 93

willkommen@kompetenz-trauma-kinderschutz.de

www.kompetenz-trauma-kinderschutz.de



Petra Hofmann

Supervision | Teamentwicklung | Kommunikationstraining | www.accessio-petra-hofmann.de

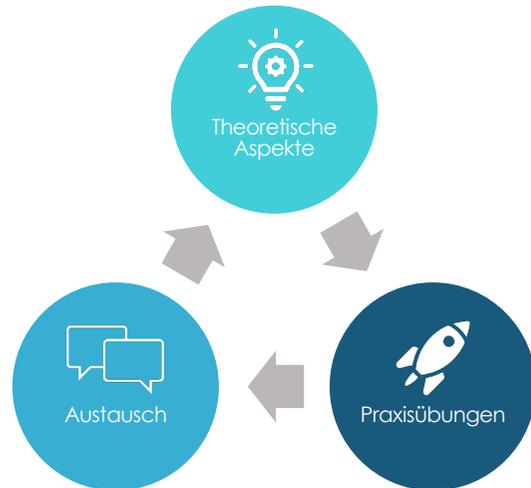
und



KOMPETENZZENTRUM
Traumapädagogik · Kinderschutz · systemisch



Erleben Sie eine inspirierende Online-Live-Session, die Frauen dabei unterstützt, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich selbst besser kennenzulernen. In einer interaktiven und vertrauensvollen Atmosphäre werden zentrale Aspekte des Selbstwertgefühls beleuchtet und praktische Ansätze zur Selbstreflexion vermittelt.



Inhalte der Session

- * Grundlagen des Selbstwertgefühls: Was bedeutet Selbstwert und wie beeinflusst er das tägliche Leben?
- * Selbstreflexion: Übungen zur bewussten Auseinandersetzung mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen.
- * Austausch in Kleingruppen: Gemeinsam mit anderen Teilnehmerinnen werden persönliche Erfahrungen geteilt und neue Perspektiven entwickelt.
 - Praktische Tools: Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls im Alltag.

Ablauf

Die Session dauert 1,5 Stunden und ist in zwei Teile gegliedert:

1. Einführung in das Thema und individuelle Reflexionsübungen.
2. Austausch in Kleingruppen, um von den Erfahrungen anderer zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Voraussetzungen

Die Teilnehmerinnen sollten bereit sein:

- * Sich selbstreflexiv mit eigenen Themen auseinanderzusetzen.
 - Aktiv am Austausch in Kleingruppen teilzunehmen.

Stabile Internetverbindung und PC, (Einwahl als Gruppe bei großem Bildschirm und Konferenzaudio und bei guten Einzelrückzugsmöglichkeiten möglich)

Unterlagen sind im Vorfeld als Download erhältlich und werden für die Session (gedruckt) gebraucht

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die ihre persönliche Stärke entwickeln möchten und offen für neue Impulse sind. Egal ob beruflich oder privat – die Session bietet wertvolle Erkenntnisse für jede Lebenslage.

Ziele der Session

- * Das eigene Selbstwertgefühl bewusst wahrnehmen und stärken.
- * Neue Perspektiven gewinnen durch den Austausch mit anderen Frauen.
- * Praktische Ansätze für mehr Selbstliebe und innere Stärke kennenlernen.

Workshop für
Frauen
Online | 1,5 h