



Serpil Mağlıçoğlu
B.A. Bildungswissenschaft
Kompetenztrainerin

Kontakt:
Handy: 0176-52 85 80 58
Mail: kontakt@kompetenztrainerin.net

Sorge Dich nicht, sondern Sorge lieber gut für Dich!

Selbstfürsorge ist elementar, um in der Welt zu bestehen. Wenn es nicht gut gelingt, kommen wir ins Trudeln und leiden. Die oftmals unzähligen Anforderungen und Sorgen, sind wie kleine Mäuse, die an unseren Wurzeln nagen. Dauert es an, verlieren wir die Verbindung zu unserem Inneren (Seele). Die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, für sich selbst eintreten und sich selbst wertschätzen und achten, die Verbindung mit sich selbst, dem Innersten Punkt des eigenen Seins wieder aufnehmen. In Kontakt mit sich selbst bleiben. Das Training bietet Wege zur Reflexion, Selbstwahrnehmung und Methoden zur Entlastung.

Für wen ist dieses Training geeignet?	Das Training ist berufsfeldübergreifend
Termin, Ort und Zeitrahmen	<ul style="list-style-type: none">• 30.03.2019 in Berlin,• Kurfürstendamm 234 in 10719 Berlin• 10:00 Uhr - 17:00 Uhr
Preis	149,- € pro Person (incl. Tee, Kaffee und Wasser, Kekse)
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Die eigenen Grenzen wahrnehmen und achten.• Sich selbst besser abgrenzen und schützen lernen.• Den Kontakt mit sich selbst wieder herstellen.• Die fünf Bereiche, die mich in Balance halten erkennen.• Entlastungsmethoden kennen lernen und für sich einsetzen.• Einführung - Selbstfürsorgebuch.
Methoden	Theoretischer Input, Praktische Anleitung, Rollenspiele, Einzelarbeit, Präsentation, Kleingruppenarbeit, Plenum, Diskussion, Kreative (Schreib)-Methoden.
Trainerin	Serpil Mağlıçoğlu Personale- und Soziale Kompetenztrainerin
Anmeldung	Melden Sie sich bitte jetzt hier an: kontakt@kompetenztrainerin.net