



STEIN EGERTA



---

## Die Kunst, mich selbst wertzuschätzen

---

Ich bin Ich

Dienstag, 24. November 2015



**Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt**  
In der Steinegerta 26, Postfach 38  
9494 Schaan, Liechtenstein  
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31  
info@steinegerta.li

 **Liechtensteinische  
Landesbank**<sup>1861</sup>  
Hauptsponsor

Weiter.Bildung

## Die Kunst, mich selbst wertzuschätzen

### Beginn /Dauer

Dienstag, 24. November 2015, 8.30 bis 17.00 Uhr

### Ort

Seminarzentrum Stein Egerta, Schaan

### Referent/in

Carmen Can

### Kosten

CHF 390.–  
inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen

### Hinweise

Mit Voranmeldung

### Organisation

Stein Egerta / Gabi Jansen

In diesem Seminar erleben Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie zu Ihrer/m eigenen Wegweiser/in werden. Auf systematische Weise werden Potenziale und Kraftquellen aktiviert und gute Bedingungen für einen gesunden Selbstwert geschaffen.

### Ihr Nutzen

Sie erfahren, wie Sie als freundliche/r Egoist/in Ihre Bedürfnisse und Kräfte wirksam für Ihre Ziele einsetzen können. Hinderliche innere Stimmen und Spannungen werden genutzt und in schöpferische Kraft umgewandelt. Mit Leichtigkeit überschreiten Sie Ihre Komfortzone und nehmen neue Herausforderungen an.

### Seminarinhalt

Klare Ausrichtung:

- Erkennen Ihrer wesentlichen Bedürfnisse und Schätze: Wozu sage ich "Ja" und wozu "Nein"?
- Optimales Ausbalancieren verschiedener Ansprüche und Erwartungen
- Kraftvolles Handeln:
- Erfolgreich scheitern, von Fehlern profitieren
- Kleine Schritte in die gewünschte Richtung und Erfolge feiern
- (Selbst-)Wertschätzung und kooperatives Miteinander:

- Spannungen wahrnehmen und in Bewegung umwandeln
  - Vom Nettsein zum Echtsein – kraftvoll kommunizieren
- Vorgehen: Ein Mix aus (Selbst-)Coaching Techniken, aktuellen Inputs aus der Gehirnforschung und Ressourcen-Aktivierungs-Übungen für zu Hause.

### Zielgruppe

Alle, die in Ihrem Arbeitsleben durch einen wertschätzenden Umgang mit sich selber innere Stärke und Leichtigkeit ausbauen möchten

### Referent/in

Dr. phil. Carmen Can, systemische Beraterin in eigener Praxis, liz. Karriere-Navigator Coach, Seminarleiterin für Unternehmen und Organisationen