Selbstvertrauen steigern

Ziel	Die Teilnehmenden bauen ein positives Selbstbild auf, um Herausforderungen und Stresssituationen besser bewältigen zu können.
Beschreibung	Zweifeln Sie ab und zu an sich selber? Fehlt Ihnen das Vertrauen in die eigenen Stärken? Erst wenn Sie sich vertrauen, richten Sie den Blick nach vorne und stecken nicht einfach den Kopf in den Sand. Erkennen Sie Ihr Potenzial, erst dann können Sie es auch gezielt beim Verfolgen Ihrer Ziele einsetzen. Je stärker Sie sich fühlen und je mehr Sie Ihre Stärken einsetzen, desto stärker sind auch Ihre Ausstrahlung, Präsenz und Körpersprache. Arbeit am Thema Selbstvertrauen - Quellen der Selbstwirksamkeit - Stärken stärken - Die Kraft von Bildern nutzen - Tipps und Tricks für den Alltag
Voraussetzung	keine
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt über das schulNetz (eSchool).