

## **Dem SELBST vertrauen**

Wie wir das Eigene finden können

Die gute Nachricht zuerst! Das Selbstvertrauen ist kein angeborenes Privileg einzelner Menschen, sondern ist für jeden Menschen erlernbar! Auch für Sie! Sollten Sie bis anhin an Ihrem Selbstvertrauen zweifeln, ist es nie zu spät, es aufzubauen! Es geht darum, zu entdecken und zu akzeptieren, wer Sie als Mensch sind, was Sie ausmacht und was für Sie wichtig ist. Denn niemand ist wie Sie mit Ihren Stärken, Schwächen und Zielen. Dabei spielen Ihre Erfahrungen, Werte und Überzeugungen eine wichtige Rolle. Wer dem eigenen SELBST vertraut, nimmt neue Herausforderungen eher wahr und gestaltet sein Leben authentischer und zufriedener. Im Seminar setzen wir uns mit dem SELBST und dem Vertrauen auseinander und entdecken verschiedene Möglichkeiten, Selbstvertrauen zu stärken.

### **Ziele:**

- Sie erkennen die Chancen, Ihrem SELBST zu vertrauen und Ihr Eigenes zu leben.
- Sie wissen, wie sich Selbstvertrauen aufbauen lässt und welche Faktoren für Sie bedeutungsvoll sind.
- Sie kennen Möglichkeiten, zu Ihrem Selbst Sorge zu tragen und ihm zu vertrauen.
- Sie sind fähig, neue Herausforderungen oder Gegebenheiten einzuschätzen und mit Selbstvertrauen anzugehen.

### **Inhalte:**

- Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstideal, Selbstbestimmung, Selbstsicherheit, Selbstwirksamkeit und Vertrauen
- Erfahrungen, Werte, Überzeugungen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Fördernde und hemmende Faktoren zur Entwicklung von Selbstvertrauen
- Hilfreiche Massnahmen zur Stärkung und Entwicklung von Selbstvertrauen
- Fragen und Anliegen der Teilnehmenden

### **Methoden:**

Inputs, Einzel- und Paarübungen, Austausch in der Kleingruppe

### **Zielgruppe:**

Menschen, die bereit sind, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich in der Kleingruppe einzugeben.

### **Teilnehmer\*innenzahl:**

4-6 Personen

### **Datum und Zeit:**

Samstag, 8. Februar 2025, 09.00 – 16.30 Uhr

### **Ort:**

Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun (Bushaltestelle 3 Minuten), Parkplätze vorhanden

### **Kosten:**

Fr. 240.-- inkl. Seminarunterlagen, Mittags- und Pausenverpflegung

### **Leitung:**

Erika Schärer-Santschi, [www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch)

### **Anmeldung bis spätestens 3. Februar 2025**

Per E-Mail mit Namen, Vornamen, Postadresse, E-Mailadresse und Handynummer an [e.schaerersantschi@bluewin.ch](mailto:e.schaerersantschi@bluewin.ch)