

# Self-Compassion: Ich bin es mir wert!

## Die Basis für ein (selbst-)erfülltes Leben

Ziel: Nachhaltige Veränderung ermöglichen

In dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie ...

- eigene Bedürfnisse klarer verstehen, wertschätzen und durchsetzen lernen
- achtsamer und wohlwollender mit sich selbst und Ihren Ressourcen umgehen
- in die eigene Kraft kommen und diese aktiv als Ressource erkennen und nutzen
- eine gesunde Balance zwischen den eigenen Anforderungen und den Bedürfnissen der anderen finden
- die eigene Durchsetzungsstärke mit Blick auf die individuellen Bedürfnisse ausbauen und dadurch an persönlicher Wirkkraft gewinnen



Gehören Sie auch zu den Menschen, die bei sich und anderen eher auf das schauen, was „fehlt“ anstatt auf den wertvollen Schatz an Talenten und Ressourcen, über die Sie bereits verfügen? Gehen Sie oft sehr streng mit sich selbst ins Gericht und tun Ihrem Selbstvertrauen damit keinen Gefallen? Wie ausgeprägt ist Ihre Selbstachtsamkeit auch in herausfordernden Situationen? Dieser Workshop gibt Ihnen Antworten auf diese elementaren Fragen.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Abendworkshops ist das „*Nature's Guidance System*“: Mithilfe eines meditativen Reflexionsprozesses lernen Sie eine Routine der (Selbst-)Achtsamkeit kennen, die Ihnen helfen kann, sich insbesondere in schwierigen Situationen immer wieder zu erden.

### PROGRAMM

- 17:45 Uhr Welcome | Registrierung  
18:00 Uhr Begrüßung durch AD Leadership | Agenda & Überblick  
18:15 Uhr Vortrag | Selbstreflexion | Arbeiten in Peer Groups  
21:00 Uhr Ausklang der Veranstaltung

Ihre Investition: 79 EUR

Anmeldung per Telefon, Mail, Facebook oder XING

