



## Helga Blöchl, Bakk.

\*1964 in Linz, OÖ

ich lebe und arbeite  
seit 1987 in Wien

### **Diplome und Qualifikationen:**

- Akademie für Soziale Arbeit
- Mediation und Konfliktmanagement
- Trainerin für Wirtschafts- und Sozialkompetenz
- Systemisch orientiertes Coaching
- Lerncoach
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Akademische CSR-Managerin

### **Berufliche Erfahrungen:**

- Coaching, Mediation, Supervision und Training – für Firmen, Organisationen, Privatkunden/-innen
- Leiterin einer Servicestelle im sozialen Bereich
- Projekte an der Schnittstelle Wirtschaft/Soziales

### **Mein Motto:**

„Unser Kopf ist rund, damit die Gedanken die Richtung ändern können.“ Francis Picabia (1879 – 1953)

### **Information und Anmeldung:**



#### **Praxis Positiver Dialog**

📍 Am Spiegeln 37, 1230 Wien

☎ +43 699/ 171 23 403

e-mail: office@positiver-dialog.at

[www.positiver-dialog.at](http://www.positiver-dialog.at)

## Workshop



## Selbstsicherheit



## Selbstvertrauen



## Selbstwertgefühl

## Ihr "Erfolgstrio" für Soziale Kompetenz, Selbstverantwortung und Lebensfreude

3 Workshop-Abende 18.00 - 20.30 Uhr (7,5 UE)

Termine: **Dienstag, 6., 13., 20. November 2018**

Kosten: **EURO 165,-**

Ort: Am Spiegeln 37, 1230 Wien

# Selbstsicherheit | Selbstvertrauen | Selbstwertgefühl

**"Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben."**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749-1832)

## Leitbild für den Workshop:

Für das Durchsetzungsvermögen, die Konfliktfähigkeit und die zunehmende Verantwortung in beruflichen und persönlichen Entscheidungen braucht es ein gutes Selbstbewusstsein. Das "Erfolgstrió" Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl unterstützt uns bei den Herausforderungen in unserem Alltag.

Hilfreich ist dabei, die eigenen Interessen und Bedürfnisse angemessen zu vertreten. Konflikte ansprechen zu können wirkt für angespannte Situationen entlastend, so werden leichter Lösungen für die Konfliktthemen gefunden. Und für das eigene Handeln Selbstverantwortung zu übernehmen wirkt sich wiederum positiv auf das Selbstbewusstsein aus.

Der Workshop unterstützt Sie beim Verbessern Ihres Selbstwerts und der Weiterentwicklung Ihrer selbstsicheren Persönlichkeit.



## Workshopabend 1: Selbstsicherheit - Fähigkeiten erkennen und einsetzen

Die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und im Beruf und Privatleben auch anzuwenden bewirkt Selbstsicherheit. Wir wenden uns deshalb Ihren Stärken zu: Was zeichnet Sie aus, was tun Sie gerne, was fällt Ihnen leicht, was macht Sie besonders? Praxisorientierte Übungen bieten Impulse für Ihre "Entdeckungsreise" und richten Ihr Selbstbild auf.



## Workshopabend 2: Selbstvertrauen - Das starke Ich

Unser Motto: Selbstlob! Schenken Sie sich einen wohlwollenden Blick auf Ihre „Lieblingsseiten“. Im Zentrum steht das Fördern Ihres Ichbewusstseins. Eine bejahende Einstellung zu sich selbst wirkt sich auf die Gefühle positiv aus. Daraus entsteht Zuversicht, die das Selbstvertrauen vertieft und unser selbstsicheres Verhalten verstärkt.



## Workshopabend 3: Selbstwertgefühl - Erfolg durch Mut zum Selbst

Vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung, stehen Sie zu Ihren Gefühlen, gestatten Sie sich auch Fehler - was zählt, ist dem Neuen eine Chance zu geben. Übungen von VIRGINIA SATIR unterstützen beim Ausprobieren und Integrieren in den Alltag. Dem Selbst mit Achtung zu begegnen und Selbstverantwortung zu übernehmen bewirken Zufriedenheit und Erfolg im Job und sozialen Umfeld.

## Das Angebot - Ihr Nutzen:

- Fördern Ihrer Selbstsicherheit
- Vertiefen Ihres Selbstvertrauens
- Erhöhen Ihres Selbstwertgefühls
- Erweitern Ihrer Sozialen Kompetenzen
- Stärken Ihrer Selbstachtung und Lebensfreude

**3 Workshopabende jeweils 18.00 - 20.30 Uhr**

**Gesamt 7,5 UE** (1 UE = 50 Minuten)

**Kleine Gruppe - maximal 8 TeilnehmerInnen!**

**Dienstag, 6., 13. und 20. November 2018**

**EURO 165,-\***

**Anmeldeschluss Workshop 14 Tage vor Termin**

**\* Preis umsatzsteuerfrei – Regelung für Kleinunternehmen**

**Rabattangebot:** Bringen Sie Ihre Freunde/-innen und sparen Sie für jede Person: 1 Person mitgebracht -5 %, 2 Personen -10 %, 3 Personen -15 % Rabatt usw.

**Stornobedingungen:** Bis zu 3 Wochen vor Termin kostenloses Storno; 20 bis 11 Tage vor Beginn 25% der Seminarkosten, ab 10 Tage 50%, ab 3 Tage vor Beginn Workshop/Seminar 100% der Kosten. Nennung von Ersatzteilnehmer/-in möglich.