



Selbstbewusst im Mittelpunkt -

Referate, Anliegen und Wünsche kraftvoll und stressfrei kommunizieren

für Jugendliche von 12 bis 15 Jahren

Ein starkes Selbstbewusstsein bekommst Du zwar in die Wiege gelegt, aber genauso schnell auch die Erfahrungen, die es schwächen. Damit Du selbst und ganz bewusst in die Kraft gehen kannst, gibt es diesen Kurs.

Körpersprache, Stimme und Inhalt werden maßgeblich davon beeinflusst, welche Art von Selbstgespräch wir mit uns führen. Wir erwarten von anderen schnell Vertrauen, aber zuerst gilt es dieses in sich selbst zu haben. Wertvoll zu wissen ist noch, dass es unabhängig von äußeren Umständen möglich ist, sich selbst zu motivieren, sich selbst den Kick zu liefern, ein Ziel zu erreichen.

Die Art und Weise wie wir kommunizieren, in erster Linie mit uns selbst, macht den Unterschied. In der Selbst-Wahrnehmung und der Fremdwahrnehmung. Ob, und vor allem wie uns andere Menschen hören können, liegt nicht an ihnen, sondern möglicher Weise wirklich nur an uns selbst.

Trainings-Inhalte, Tag 1 und Tag 2

- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Selbstmotivation
- Warum mein Körper meinen Geist beeinflussen kann
- Wann meine Stimme (mich und andere) motiviert
- Warum die Wahl meiner Worte den Unterschied macht
- Warum es gut ist, seine Ziele im Blick zu behalten

Kursleiter:	Catrin Müller
Kurstermin:	04.11. bis 05.11.2010 (Ferien!) jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr
Teilnehmer:	Jugendliche von 12 bis 15 Jahren
Kosten:	96,- € pro Person (für Mitglieder der DGHK) 120,- € pro Person (für Nichtmitglieder)
Teilnehmerzahl:	maximal 15 Jugendliche
Ort:	voraussichtlich: IWL – Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden, Türkenstr. 70, München-Schwabing
Mitzubringen:	Block und Stift, Selbstverpflegung
Anmeldung:	Verbindliche Anmeldung bei Frau Mies unter anmeldung@dghkmuenchenbayern.de . Mitgliedsfamilien haben bei Anmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn wie immer Vorrang bei der Vergabe der Plätze. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung bitte immer eine Email-Adresse oder auch eine Telefonnummer an unter der wir sie notfalls auch kurzfristig erreichen können.
Kontakt:	Karin Leidl, Tel. 089-81009445, dghk-muenchen-west@gmx.de