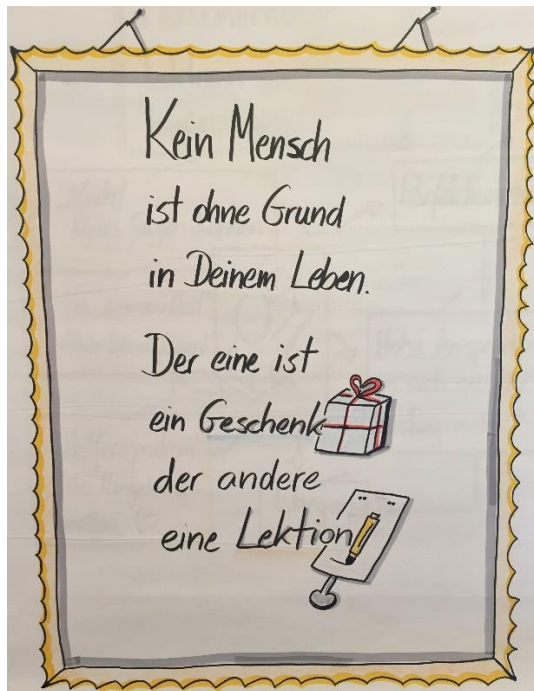




Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de



„Mut tut gut – Selbstlob stimmt!“

Inhalte:

- **Was ist Mut?**
- **Aufrichtigkeit und aufrechte Haltung:** Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Körpersprache übersetzen lernen, Wahrnehmung schärfen, Haltung/Einstellung überprüfen und bewusst machen
- **Methoden zur Stärkung des Selbstbewusstseins,** praxisrelevante Übungen zum Thema (Selbst-) Ermutigung und Anerkennung, Standpunkt beziehen – sich-selbst-behaupten!
- **Wertschätzende, empathische und achtsame Kommunikation** mit sich selbst und anderen: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- **„Spiegelarbeit“:** Was spiegelt mir der andere? Was kann ich daraus lernen?
- **Umgang mit Konflikten:** Welcher Konflikt-Typ sind Sie? Welche Stärken, welche Lernfelder ergeben sich daraus, für Ihren zukünftigen Umgang mit Konflikten? Wie gehen Sie mit Kränkungen um?
- Übungen und Methoden der **Persönlichkeitsentwicklung:** „Selbstlob stimmt!“ Sich-selbst-kennenlernen, Ressourcen und Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen bewusst machen.
- **Reflexion und Visionsarbeit**
- **Eigene Themen** und Fragestellungen bearbeiten in Kombination mit Coaching (Einzel- und Gruppencoaching) und kollegialer Beratung möglich

„Ganz und gar man selbst zu sein, kann schon einigen Mut erfordern!“ (Sophia Loren)



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

Seminardauer: Dieses Seminar ist als 2-Tages-Seminar konzipiert.

Ein Aufbau-seminar, auch als Supervision, kann auch als 1-Tages-Seminar gestaltet werden.

Das Seminar ist als Präsenz- und Online-Training und auch in Kombination mit Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching) buchbar.

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, die Inhalte des Seminars speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Die Inhalte können somit variieren, sie können gern mit Bausteinen meiner anderen Seminare kombiniert werden, es können neue Inhalte und Methoden dazukommen, je nach Ihrer Zielsetzung.

An alle Einzelpersonen, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten: Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

Interesse geweckt?

Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: 0162-9289404 oder auf

Ihre E-Mail: info@despina-sarikli.de

Despina Sarikli