



Academy4socialskills  
Sich selbst vertrauen

## SICH SELBST VERTRAUEN

### FOCUS UND ZIEL DES SEMINARS:

Selbstvertrauen ermöglicht Ihnen, Ihre Authentizität zu leben und Ihre Zurückhaltung aufzugeben. Sie können sich dadurch Fehler erlauben, Kritik vertragen, sich Forderungen stellen, sich eigene Wünsche erlauben und sie auch durchsetzen, Kontakte herstellen und erhalten und ohne negative Gefühle unberechtigte Bitten abschlagen und Nein sagen.

Nein-Sagen ist ein erlerntes Verhalten. Es gibt wohl kaum Menschen, die es in absolut keiner Situation schaffen, Nein zu sagen. Die meisten Menschen kennen viele Situationen, in denen ihnen das Nein problemlos über die Lippen kommt, und einige wenige, in denen sie es nicht schaffen, Grenzen zu ziehen.

### NUTZEN:

Sie lernen, eine verbesserte, ausgeglichene und zufriedene Haltung gegenüber sich selbst und anderen Menschen zu gewinnen.

### ZIELGRUPPE:

Personen, die künftig Authentizität leben möchten, die ihre eigene Schüchternheit und Zurückhaltung aufzugeben und draufgängerisch und laut werden möchten, um damit Charisma zu erreichen.

---

### TERMINE/ORT:

Siehe Homepage.  
Interne Termine auf Anfrage.

### KOSTEN:

Die Kosten pro Seminar betragen Euro 300,- exkl. MwSt pro Teilnehmer oder als intern durch geführtes Training der vereinbarte Tagessatz.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ursula della Schiava-Winkler per Email: [office@socialskills4you.com](mailto:office@socialskills4you.com) oder telefonisch unter: +43/1/4087717 sowie +43/664/1012768.

### INHALTE:

Niemand kommt mit einem geringen Selbstvertrauen auf die Welt. Wenn wir uns nichts zutrauen und schüchtern und gehemmt sind, dann deshalb, weil wir von klein auf Erfahrungen gemacht haben, die in uns das Gefühl hinterlassen haben, dass mit uns etwas nicht stimmt und dass wir deshalb minderwertig sind. Diese Erfahrungen sind dafür verantwortlich, dass wir heute eine Stimme mit uns herumtragen, die für uns nie ein gutes oder freundliches Wort übrig hat und die wir deshalb den Kritiker nennen. Er versucht ständig, unser Selbstwertgefühl anzugreifen, und er ist darin sehr erfolgreich und geschickt. Stärken und Schwächen gibt es nur aus der Sicht des Beobachters. Dinge, Verhaltensweisen, Eigenschaften, körperliche Merkmale sind nicht als solche positiv oder negativ. Abhängig von unserer Bewertung als positiv oder negativ erscheinen sie uns als Stärken oder Schwächen. Beispielsweise können wir Sensibilität oder Genauigkeit sowohl positiv als auch negativ sehen. Wir können sie sogar zu einem Zeitpunkt positiv und zu einem anderen Zeitpunkt negativ sehen. Unsere Bewertung ist u.a. abhängig von unseren Erfahrungen.

### Selbstvertrauen und Verhalten:

Abbau von Handlungsblockaden  
Das Neulernen sozialer Fertigkeiten und Strategien

Die Änderung der Einstellung zu sich selbst  
**Erscheinungsformen selbstsicheren und selbstunsicheren Verhaltens:**

Klärung der eigenen Erwartungen  
Handeln mit Selbstvertrauen, Ausschaltung der inneren Kritiker

Verbesserung Ihrer Selbstbewertung

### Verlernen von ungeschicktem Verhalten:

Gedanken, Einstellungen und Handlungen, die sich auf unser Verhalten positiv auswirken  
Einsicht in unsere Lerngeschichte  
Änderungsstrategien und Umsetzungstipps



## ANMELDUNG

Academy4socialskills  
Lerchenfelderstraße 120/10, AT-1080  
Wien  
telefonisch oder per Fax: +43/1/4087717  
mobil: +43/664/1012768  
E-Mail: office@socialskills4you.com  
www.socialskills4you.com

### ANMELDUNG:

Veranstaltung:	
Termin:	
Teilnehmer:	
Adresse	
Firma/Privat:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax:	
E-Mail:	

### Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die Kosten sind exkl. Mwst (inkl. Seminarunterlagen).

Für die Sicherung des Seminarplatzes ist die Bezahlung vor Beginn der Veranstaltung erforderlich.

Stornierungen können nur schriftlich entgegengenommen werden, bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei, ab 4 Wochen bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% des Teilnehmerbetrages verrechnet, ab 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir 100% des Teilnehmerbetrages verrechnen.

Die Stornogebühren entfallen, wenn ein Ersatzteilnehmer für die Veranstaltung genannt wird.

Die Academy4socialskills kann das Seminar aus wichtigem Grund - insbesondere Krankheit des Beraters/Trainers oder zu geringe Teilnehmerzahl - gegen Erstattung des bereits gezahlten Teilnehmerbeitrages absagen.

Es gelten die Honorarrichtlinien der Academy4socialskills.

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen der Anmeldung einverstanden.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar der Academy4socialskills.

Nach Erhalt Ihrer Anmeldung bekommen Sie Anmeldebestätigung und Rechnung zugeschickt, die Unterlagen und die Teilnehmervorbereitung erhalten Sie jeweils 7 Tage vor der Veranstaltung.

### REFERENTINNEN:

Das Team der Academy4socialskills

