

# **Mut tut gut – Ich bin es mir „Selbst“ wert**

## **Samstag, 13.11.2021, 9:00 bis 17:00 Uhr**

Alle Menschen sind mit Mut auf die Welt gekommen. Davon war Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, überzeugt. In diesem Seminar geht es darum, „Mut-Räubern“ auf die Spur zu kommen, denn Sie sind dafür verantwortlich, wenn Ihnen Selbst-Wert abhanden kommt. Doch wenn Sie Ihren Selbst-Wert neu definieren, haben die „Mut-Räuber“ keine Chance. Sie lernen den gar nicht so kleinen Unterschied zwischen Lob und Ermutigung kennen und bekommen eine Reihe von praktischen Übungen zur Selbstermutigung an die Hand – für den Alltag – für ein stabiles Selbstwertgefühl – für mehr Mut.

### **Weitere Seminarthemen sind:**

- Zugehörigkeitsgefühl – Wie kann ich es beeinflussen?
- Wie vertrete ich zuversichtlich meinen Standpunkt?
- Wie schaffe ich es gehört und beachtet und geachtet zu werden?

Mit Hilfe verbaler und nonverbaler Übungen erarbeiten wir an diesem Trainingstag Antworten auf diese Fragen. Gemäß dem Motto von A. Kolping: „Wer Mut zeigt macht Mut.“

**Referentin:** *Ulrike Strubel, Individualpsychologische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, langjährige Erfahrung als Referentin in der Eltern-Erzieher-Lehrerfortbildung*

**Die Veranstaltung findet im ResonanzRaum Kloster statt – Aloysia Löwenfels Haus, Marienweg 1, 56428 Dernbach.**

**Kosten: 120 € - inklusive Verpflegung**

Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.

Coronabedingte Anmeldung bitte per Mail: [resonanzraum@dernbacher.de](mailto:resonanzraum@dernbacher.de) oder telefonisch unter: 02602 683-60.

Weitere Informationen und Angebote, die ständig erweitert werden, finden Sie unter: [www.resonanzraum-kloster.de](http://www.resonanzraum-kloster.de).