



Autonomietraining - für mehr Selbstbewusstsein und persönliche Sicherheit

Man kann einem Menschen nichts beibringen.
Man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken
(Galileo Galilei)



Das Autonomietraining ist eine wirkungsvolle Methode des Selbstmanagements.
und stärkt ihre persönliche Sicherheit

Es gibt 3 „Fallen“, in die Menschen immer wieder geraten

- sich übermäßig zu sorgen
- sich unnötig abhängig zu machen von der Anerkennung und Fürsorge anderer oder
- sich mit ständigen Selbstzweifeln zu quälen.

Sie lernen, wie Sie sich durch autonomes Verhalten aus Ihrer Falle befreien können und werden selbstbewusster und freier in Ihren Entscheidungen.

Umfang: 1 Tag / 10.00 –17:00) Uhr
Kosten: 85,- € inkl. MwSt., Getränke und Imbiss)
Termin: 19.09.2015
Leitung: Jutta Hirsch