

## Selbstvertrauen

In diesem Kurs lernen Sie ein selbstbestimmtes und Selbstbewusstsein förderndes Verhalten. Wie kann man einen Standpunkt haben und behalten, wie getraut man sich in Diskussionen einzubringen, wie lernt man für sich einzustehen und seinen Platz einzunehmen, auch wenn im Aussen nicht alles im Lot ist? Neben etwas theoretischem Hintergrund werden Sie praxisorientiert an den eigenen Beispielen arbeiten. Achtsamkeit, Austausch und übendes Tun sind ebenso Bestandteil wie die Schulung der Körperwahrnehmung und mentale Einstimmungstechniken.

### Zielgruppe

Offen für Alle

### Voraussetzung

Keine Vorkenntnisse nötig, Neugier und Offenheit auch für kreative Lernmethoden. Eigene konkrete Anliegen mitbringen

### Inhalte

Eigene Prägungen  
Stärken und Ressourcen  
Praxisorientierte Fallgeschichten  
Standpunkt und Grenzen

### Methoden

Kleinere Inputs  
Austausch in Kleingruppen und im Plenum  
Mentale und meditative Übungen  
Körperwahrnehmung  
Übendes Tun mit Rollenspielen

### Gruppengrösse

4 - 8

### Dauer

2 Tage je von 9h – 17h

### Daten 2017

B: 01. – 02. Dezember 2017

### Daten 2018

A: 03. – 04. September 2018

### Kosten

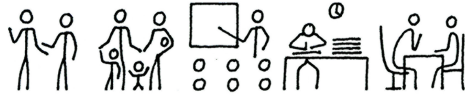
Arbeitgeber: Fr. 520.- / Privat: 460.-  
Skript sowie Kaffee und Tee und Snacks inbegriffen  
Sozialtarif auf Anfrage möglich

### Ort

Bern

### Leitung

Beatrice Strub



## Kurs-Anmeldung

Kursname: .....

Datum:    A  .....  
              B  .....  
              C  .....

Vorname .....

Name .....

Strasse .....

PLZ und Ort .....

Telefon .....

Mailadresse .....

Datum .....

Unterschrift .....

- Der Arbeitgeber bezahlt den Kurs oder Anteile daran
- Ich bezahle selbst

### Bedingungen

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldungen erfolgen nach Eingangsdatum.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und kann auch unterschrieben, eingescannt und gemailt werden. Beides ist verbindlich. Bei Abmeldung werden ab 4 Wochen vor Kursbeginn die Kurskosten vollumfänglich verrechnet, wenn keinE NachfolgerIn gefunden wird. Fr. 50.- werden für die administrativen Umtriebe erhoben. Die Kurskosten müssen VOR dem Kurs einbezahlt sein oder im Kurs bar bezahlt werden. Eine schriftliche Bestätigung erfolgt ca. 4 Wochen vor dem Kurs.

Wird die Mindestanzahl der Teilnehmenden nicht erreicht, wird der Kurs abgesagt und evt. erfolgte Zahlungen zurückerstattet.

Beatrice Strub  
Humboldtstrasse 49  
3013 Bern

**Bankverbindung**  
Migros Bank Bern  
IBAN: CH49 0840 1016 2015 2560 6

**Telefon**    031 331'40'28  
**Mobil**     078 857'40'28  
**Mail**        strub@mit-reden.ch  
**HP**          www.mit-reden.ch