

## Wege zu den eigenen Stärken und mehr Selbstsicherheit

In der Kleingruppen lernen Sie erste Schritte dazu, sich mehr zu akzeptieren, eine positivere Grundhaltung gegenüber sich selbst zu entwickeln und zu beginnen negative Grundannahmen wie „ich bin nichts wert“ oder „ich schaff es nicht“ zu verändern.

In einem zweiten Schritt gehen wir auf die Suche nach den eigenen Ressourcen und unseren Grundbedürfnissen. Wir zeigen ihnen, wie sie dies im Alltag umsetzen können und ihr Selbstwert sich so positiv verändern kann.

### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen ab 18 Jahren, die Interesse haben, sich selbst besser kennenzulernen, den Selbstwert zu stärken und zufriedener mit sich zu werden.

### Methodik

Wichtige Bausteine des Kurses sind Einzel- und Gruppenübungen, Achtsamkeitsübungen sowie Wissensvermittlung und Transfer in den Alltag

### Ort und Dauer

Das Gruppentraining umfasst vier Halbtage à 3.5h, in den Räumlichkeiten der Lernpraxis am Kluspark AG.

Zusätzlich werden die erarbeiteten Erkenntnisse im Alltag geübt und verankert. Es ist wichtig, dass die TeilnehmerInnen an allen Kurshalbtagen anwesend sind, weil die Kursinhalte aufeinander aufbauen.

Dauer: 4 Kurshalbtage à 3.5 Lektionen oder 2 Ganztage à 7 Lektionen (Intensivkurs)

Zeiten: Donnerstags 18.00 Uhr – 21.30Uhr

Daten: Sommerkurs: 17., 24., 31. August, 7. September 2017

Intensivkurs: 20 und 21. Juli 2017, Kurszeiten: 9.00 – 17.00 Uhr

Die nächsten Kursdaten finden Sie auch auf der Website:

[www.lernpraxis.ch/fortbildung](http://www.lernpraxis.ch/fortbildung)

Anmeldeschluss: Sommerkurs bis 31. Juli 2017, Intensivkurs bis 30. Juni 2017

Kursort: Lernpraxis am Kluspark AG, Jupiterstrasse 35, 8032 Zürich

Gruppengrösse: Minimum 8 -12 TeilnehmerInnen

Kosten: CHF 800.- (inkl. Kursmaterial und Evaluation am Schluss)

Referentinnen: lic. phil. Marion Anner (Fachpsychologin FSP)

lic. phil. Natalie Dollenmeier (Fachpsychologin FSP)

## Anmeldung

Bei Interesse am Kurs melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail bei der Kursleitung.  
Bei einem telefonischen Vorgespräch werden Sie über Kursinhalte genauer informiert und allfällige Fragen werden beantwortet.

Kontakt:                   Natalie Dollenmeier, Lernpraxis am Kluspark AG  
E-Mail: [natalie.dollenmeier@lernpraxis.ch](mailto:natalie.dollenmeier@lernpraxis.ch)  
Telefon: 044 213 10 14

                                  Marion Anner, Privatklinik Meissenberg  
E-Mail: [marionanner@gmx.ch](mailto:marionanner@gmx.ch)  
Telefon: 078 742 72 77