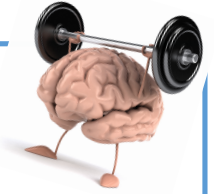


## Selbstsicherheits-Workshop:

*Mach Dich frei und werde Dein eigener Erfolgcoach!*



**Selbstvertrauen macht glücklich und schützt vor Stress. Selbstsicher, charismatisch und dynamisch aufzutreten, öffnet Türen und Chancen – im Beruf und Privatleben.**

Durch ständig steigenden Stress etc. nehmen Unsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste immer mehr zu. Die Angst zu versagen, Erwartungen nicht zu genügen, sich nicht gut genug oder attraktiv genug zu fühlen etc. kosten viel Kraft und hemmen uns und unser Potenzial.

Bedürfnisse nach Kommunikation, Zugehörigkeit, Partnerschaft, Bestätigung und Erfolg bleiben unerfüllt, private und berufliche Chancen gehen verloren. Stress, Rückzug, Unzufriedenheit und Unglücklichsein – manchmal sogar Krankheiten sind die Folge.

**Durchbrechen Sie den Teufelskreis! Lernen Sie, mit Selbstcoaching-Techniken:**



- sich von Ängsten, Unsicherheiten, Selbstzweifeln und neg. Glaubenssätzen (Programmierungen) zu befreien
- Ihre ungenutzten Potenziale und Fähigkeiten zu aktivieren
- Ihr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Ihre Selbstsicherheit zu stärken
- Ihre Selbstfürsorge zu verbessern und innere Ruhe und Gelassenheit zu finden
- neuen Mut, Kraft, Motivation und Lebensfreude zu wecken
- Ihre positive Energie zu genießen und auszustrahlen
- Ihr Leben wieder voll zu genießen.

**Wissenschaftlich fundierte Methoden** aus: Sport-und Neuropsychologie, Körper- und Verhaltenstherapie, NLP, Kinesiologie, PEP, Wingwave



**Dauer: 4 Stunden**

**Ort: n. Absprache (auch als Inhouse-Seminar buchbar)**

**Zielgruppe: ab 18 Jahren**

**max. 10 Teilnehmer**

**Kosten: 149€ p.P. (incl. Getränken & ausführlichen Seminarunterlagen)**

---

**Mental Coach Hamburg**

**Dipl.- Psych. Janin Tesmer-Laß**

Klinische Psychologin, (Sport)Mentalcoach

info@mental-coach-hamburg.com

Oberstraße 26 - 20144 Hamburg

www.mental-coach-hamburg.com

T: 040 – 25492884 M: 0172 - 8357142