

Authentische Selbstsicherheit im beruflichen Kontext

Manche Menschen scheinen von Natur aus mit einer unerschütterlichen Selbstsicherheit ausgestattet zu sein. Andere zweifeln oft an sich und kämpfen ständig damit, selbstsicherer aufzutreten. Zum Beispiel sich in einem Treffen zu Wort zu melden, sich gegen unpassende Kommentare zu wehren, die eigene Meinung und die eigenen Interessen zu vertreten.

Mit entscheidend für unsere Selbstsicherheit sind unsere Glaubenssätze. Diese Überzeugungen über uns selbst und die Welt können motivieren und Mut machen. Aber sie können auch ausbremsen und zur eigenen Unzufriedenheit beitragen. Negative Glaubenssätze können verhindern, dass wir Herausforderungen meistern, Vorhaben anpacken oder sogar dazu führen, dass wir schwierige Situationen und Konflikte ganz vermeiden. Glaubenssätze sind tief in unseren Denkweisen und Handlungsmustern verwurzelt.

Aber Glaubenssätze lassen sich ändern.

Im praxisorientierte Seminar reflektieren wir die Wirkungen negativer Glaubenssätze. Wir geben Hinweise, wie wir uns von diesen negativen Glaubenssätzen lösen und so für berufliche Situationen Selbstsicherheit erlangen können. Dabei orientiert sich das Angebot speziell an den Bedürfnissen von Frauen.

Inhalte:

- Glaubenssatz – was ist eigentlich?
- negative Glaubenssätze identifizieren und durchbrechen
- Erarbeitung von Copingstrategien
- Selbstsicherheit in beruflichen Situationen

Datum/Uhrzeit: **Donnerstag, 2. März 2023, 9:30 Uhr – 16 Uhr**

Ort: **Club 18, Pietschkerstraße 50, 14480 Potsdam**

Referentin: Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin, www.betriebspsychologieberatung.de

Kosten: Die Angebote von InSchwung sind gefördert (s.u.) und für die Teilnehmenden kostenfrei.

Anmeldungen bitte bis zum 23. Februar 2023 unter gabi.jaschke@paritaet-brb.de. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Der Workshop wird organisiert von InSchwung für Demokratie und Beteiligung, InSchwung unterstützt Mitgliedsorganisationen des Paritätischen LV und ihre Netzwerkpartner in Brandenburg im Umgang mit Rechtsextremismus und in der Umsetzung von Vielfalt, Beteiligung und Begegnungen.
www.beteiligung-paritaet.de

Gefördert durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat im Rahmen des Bundesprogramms „Zusammenhalt durch Teilhabe“