



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

### Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,  
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de      www.frauenhilfe-bildung.de

### Informationen unter:

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371-238 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

**Kosten** inkl. Pausengetränke, Mittagessen, Kursunterlagen  
**65,00 €**

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 23.02.2018  
auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest      BIC: WELADED1SOS  
IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 12, 03.03.18

### Abmeldung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

### Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,  
Tel. 02921 371-280      www.tagungsstaette-soest.de



Die evangelische  
Erwachsenenbildung der  
Evangelischen Frauen-  
hilfe in Westfalen e. V.  
ist Regionalstelle des  
Evangelischen Erwach-  
senenbildungswerkes

Westfalen und Lippe e.V., der anerkannten Einrichtung der  
Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

**Selbstbewusstsein stärken –  
Selbstvertrauen gewinnen –  
Selbstwertgefühl erhöhen!**

**Ein Workshop für Ihr Selbst**

**03. März 2018**

**Tagungsstätte Soest**



---

**Gesundheit  
Tagesseminar    B 12**

---

**"Was du über dich selbst denkst,  
ist viel wichtiger als das,  
was andere über dich denken."**

*Seneca*

Mit einem geringen Selbstbewusstsein zu leben ist, als würde man mit angezogener Handbremse durchs Leben fahren.

Ein gesundes Selbstvertrauen ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in der Partnerschaft oder Familie, im Beruf und in alltäglichen Situationen.

Entdecken Sie Ihren eigenen Wert, Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente, die es zu würdigen gilt. Denn ein starkes Selbst ist der Garant für Zufriedenheit, Erfolg und Lebensfreude.

In diesem Workshop erhalten Sie Anregungen, damit

- Sie sich selbst besser kennen lernen, anzunehmen und stolz auf sich zu sein können.
- Sie den Blickwinkel schulen und eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen.
- Sie lernen, sich für eigene Wünsche und Ziele einzusetzen und sich nicht einschüchtern zu lassen von dominant auftretenden Menschen.
- Sie mit Kritik oder Ablehnung im Alltag besser umgehen können.

Ein gesundes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühle sind entscheidende Grundsätze, um im Leben seine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen.

Methoden:

Vorträge, Übungen, Reflektionen und Austausch

Leitung: **Birgit Dittrich-Kostädt,**  
Bildungsreferentin

Kursleitung: **Birgit Bosch,**  
Coaching und Beratung

Zielgruppe: Interessierte

<b>Struktur des Tages</b>
---------------------------

Anreise bis 10.00 Uhr	Stehkaffee/Tee
10.00 – 10.45 Uhr	Organisatorisches, Kennen lernen der Teilnehmenden
10.45 – 12.30 Uhr	Arbeitseinheit I
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagessen, Pause
13.30 – 15.00 Uhr	Arbeitseinheit II
15.00 – 15.15 Uhr	Kaffeepause
15.15 – 17.00 Uhr	Arbeitseinheit III

**Anmeldung an:**

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.  
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest  
Fax: 02921 4026

**ANMELDUNG**

**Selbstbewusstsein stärken –  
Selbstvertrauen gewinnen –  
Selbstwertgefühl erhöhen!  
Ein Workshop für Ihr Selbst  
03.03.2017, B 12**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Sonderkostform: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift