

Selbstbewusst statt angepasst

Wenn du dich nicht mehr anpasst, sondern ankommst – bei dir

Fr 24. & Sa 25. April 2026

In diesem Workshop lernst du

- Welches deine individuellen Werte und Bedürfnisse sind
- Wie du mehr Achtsamkeit in deinen Alltag bringst
- Wie du Grenzen wahrnimmst und äusserst
- Was Kommunikation ist und wie du sie effektiv einsetzt
- Warum Feedback für unser persönliches Wachstum wichtig ist
- Wie du wertschätzend und klar kommunizierst

Was ist inbegriffen

- 1 Auszeit vom Alltag und Wachstum für dich
- 2 Tage vollgepackt mit Wissen und praktischen Übungen
- 2 Persönlichkeits-Werkzeuge
- 2 erfahrene Trainer
- 3-Stern Seminarhotel in den Bergen
- Limitierte Platzzahl: max. 10 Teilnehmer

CHF 975.-
inkl. Unterkunft und Verpflegung

Inhalt des Workshops

- Persönlichkeitsprofil analysieren & erste Schlüsse ziehen
- Sich der eigenen Grenzen bewusster werden und damit arbeiten
- Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen, eigene Gefühle & Bedürfnisse mitteilen
- Wie Kommunikation gelingt & wofür wir Feedback brauchen
- Wertvoller Austausch in der Gruppe

Eckdaten

Ort: Hotel Krone, 9107 Urnäsch

Start: Freitag, 24. April 2026 um 9 Uhr

Ende: Samstag, 25. April 2026 um 16 Uhr

Get Together Call: Donnerstag, 9. April 2026 von 12-13.30 Uhr

Follow-up Call: Donnerstag, 27. Mai 2026 von 19-20.30 Uhr

Gruppengrösse: max. 10 Personen für optimales Lernen

Sprache: Schweizerdeutsch

Deine Begleiter



Sonja

Grenzstärkung & Resilienztraining

Ich unterstütze dich dabei, deine Ich-Grenze wieder zu spüren und zu stärken, damit du unabhängig und selbstbestimmt deinen Alltag gestalten kannst.



Thom

Leadership Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

Ich unterstütze dich dabei, deine Ressourcen zu erkennen und den Fokus auf dem zu belassen, was dir wichtig ist.

Anmeldung

