

# Seminar

Weniger Stress, weniger Ängste, mehr Lebensqualität

## Die Kunst der Souveränität

Selbstbestimmtheit lässt sich lernen!

Wir alle haben schon Situationen (im Beruf, in der Familie ...) mit anderen Menschen erlebt, in denen wir uns gestresst, hilflos oder sogar unterdrückt fühlten, gerade in so herausfordernden Zeiten wie jetzt. Manche von uns geraten immer wieder in eine solche „Opferrolle“.

**Wie kommt man da wieder heraus – und erst gar nicht hinein?**

**Souveränität**, also die Fähigkeit, unter allen Umständen über sich selbst bestimmen zu können, ruht auf vier Säulen:

**Selbstbewusstsein – Aufmerksamkeit – Leichtigkeit – Balance**



Durch Übungen, Gespräche und Spiele, insbesondere zu dem Verhältnis von Körpersprache und Status und zur Stressbewältigung werden wir uns mit diesen Grundlagen vertraut machen. Dabei geht es nicht darum, bloß eine imponierende Fassade zu errichten.

Denn Souveränität bedeutet mehr Wahrhaftigkeit im Umgang mit uns selbst und gerade deshalb weniger Probleme im Umgang mit anderen.

Darüber hinaus werden auch Grundlagen der Selbstbehauptung vermittelt.

Termin : **18. März 2023, 10.00 Uhr – 15.00 Uhr**

Dozent: Jan Schönberg

Ort : „Hara & WT - Schule“ ,  
Friedrichspassage, 03238 Finsterwalde

Kosten : 70.00 € (incl. kleiner Imbiss zu Mittag)

Bitte Voranmeldung beim Trainer oder unter [www.haraschule.de/](http://www.haraschule.de/) 03531 62856

# Neues Seminar!