

## Seminar

### „Mit Selbstvertrauen zu mehr Erfolg und Glück“

Liebe Interessierte

Kennen Sie das Gefühl: Ich weiss nicht, ob ich das kann? Bin ich dem gewachsen?  
Bin ich gut genug? Schweissausbrüche, weil Sie vor einer Situation Angst haben?

#### **Was versteht man unter Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl?**

Unter Selbstvertrauen versteht man zum Beispiel wie hoch das Mass an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten eingeschätzt wird, um eine Aufgabe oder Situation erfolgreich zu meistern.

Selbstwertgefühl ist das Gefühl, dass ich als Mensch wichtig, wertvoll und ok bin so wie ich bin.

Wenn Sie für sich selber an Ihrem Selbstbewusstsein arbeiten möchten, dann ist dieses Seminar das RICHTIGE FÜR SIE!

### **Zwei-Tages-Seminar zum Thema Selbstvertrauen, damit Sie weniger Stress und Mehrwert an Lebensqualität haben!**

**Start:** Samstag, 16. September 09.00 Uhr

**Schluss:** Sonntag, 17. September, 16.30 Uhr

**Wo:** Hotel am Schönenbühl, Speicher

**Seminarpreis inkl. Übernachtung im DZ und Frühstück:** Fr. 405.—

**Seminarpreis exkl. Übernachtung:** Fr. 330.--

inkl. Pausenkaffee, Mineral und Snacks

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte um schriftliche Anmeldung **bis 10.08.2017** per Mail an: [j.dudler@jadu-coaching.ch](mailto:j.dudler@jadu-coaching.ch).

Nähere Auskünfte zum Seminarinhalt unter Tel. 079 229 21 32

Ich freue mich auf Sie!

Jacqueline Dudler