

## „Ich bin mir Wert!“: Selbststärkung und Entfaltung

---

|                   |                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zielgruppe</b> | Alle Menschen, die für sich herausgefunden haben, dass dieses Thema eines der zentralsten der heutigen Zeit ist. |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ihr Nutzen/ Inhalt</b> | <p>Das Seminar dient dazu, unterstützend zu der gesprächsbasierten und kognitiven Ebene, zur Emotionalität und zum Körpergefühl zu kommen. Durch kreatives und emotionales Erleben können Sie Ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen aktivieren und stärken.</p> <p>Impulse und neuen Blickwinkeln sind eine Quelle für neue Inspiration und Energie! Außerdem können Sie mit belastenden oder stressigen Situationen besser umgehen. Diese Haltung nehmen Sie für Ihre persönliche sowie berufliche Selbstentwicklung mit: Klar und Gelassen werden!</p> <p>Dieses Seminar bietet Ihnen auch die Möglichkeit, neue Kraft zu tanken, sich zu entspannen und Freude zu empfinden.</p> <p>Sie entdecken und erlernen Methoden aus dem systemischen Coaching, aus der Achtsamkeit und aus der Körpertherapie.</p> <p>Es geht um Sie selbst!</p> |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>Dozentin</b> | Rachel Raoul |
|-----------------|--------------|

---

|                |                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Nummer</b>  | L-06-46/26                                                         |
| <b>Termin</b>  | <b>31. August 2026</b> von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr                 |
| <b>Ort</b>     | SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)     |
| <b>Entgelt</b> | 125,00 € Mitglieder des Zweckverbandes<br>163,00 € Nichtmitglieder |

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.