

Seminar für LehrMädchen

„Chancen entdecken und nutzen“

„vom Lehrmädchen zur selbstbewussten, motivierten Mitarbeiterin“

Inhalte

- **Selbstwert & Selbstbewusstsein** (vom Mädchen zur Frau..)
wer bin ich, was macht mich aus
- **Motivation & Ziele**
mein tägliches Leben positiv und optimal gestalten
- **Gedanken & Worte**
wie Gedanken und Worte mein Leben beeinflussen
- **Umgangsformen**
=die Form wie man miteinander umgeht - Kunden, Kollegen etc.
- **Aus dem Stress in die Balance**
wie ich Stresssituationen im täglichen Leben leichter meistere