

3x Selbst: Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Selbstbild

Hypnosystemische Methoden mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen

21./22.3.2024

MEI Rottweil

Inhalt

Selbstwert und Selbstvertrauen sind eng mit der Identitätsbildung und dem Selbstbild, Selbstkonzept verknüpft.

Um einen angemessenen Selbstwert aufzubauen, muss die Person Einfluss nehmen und selbstwirksam sein und diesen Einfluss auch als Selbstwirksamkeit erleben. Selbstwirksamkeit ist das Gegenteil von Hilflosigkeit und ist darum zentral, um aus einer Hilflosigkeit heraus zu finden. Ausserdem ist es wichtig auch angemessene Selbstverantwortung zu übernehmen. So kann auch ein gesundes Selbstbild, eine Identität aufgebaut werden.

Diese Themen sind oft relevant bei Themen wie Ängsten, Depression oder auch bei Schwierigkeiten im Umgang mit anderen.

Im Seminar werden verschiedene hypnosystemischen Methoden vorgestellt, eingeübt, um diesen wichtigen Entwicklungsschritt in jedem Lebensalter zu unterstützen.