

## Persönlichkeitsentwicklung speziell für Jugendliche

In diesem 3-teiligen Workshop lernen Jugendliche wie sie mit besonders schwierigen Lebenssituationen konstruktiv umgehen können. Katja Ruwwe stellt wichtige Erkenntnisse aus der Hirnforschung und praxiserprobte Coaching-Methoden vor, die neue Perspektiven eröffnen. Wirkungsvolle Übungen runden die Themenschwerpunkte ab und bieten Raum für individuelle Strategien und Lösungen.

### Inhalte:

#### 1. Vormittag: Steigerung des Selbstwertgefühls

- Wahrnehmung der eigenen Stärken, Ressourcen, Talente und Interessen
- Akzeptanz und Umgang mit den eigenen Schwächen
- Erkennen persönlicher Kraftquellen und Motivatoren
- Identifikation und Überwindung von Energie- und Zeitfressern

#### 2. Vormittag: Angst- und Stressmanagement

- Ursachen und Bedeutung von Angst und Stress
- Angstbewältigungsstrategien
- Erfolgreicher Umgang mit stressauslösenden Situationen und Stress-Symptomen

#### 3. Vormittag: Sich abgrenzen

- Entstehung und Folgen von innerer Zerrissenheit
- Erwartungshaltung von Eltern, Freunden und Lehrern
- Eigene Grenzen erkennen und setzen

### Zielgruppe:

Jugendliche im Alter von 13 bis 19 Jahren  
Der Workshop ist auf 10 Teilnehmer begrenzt.

### Termine & Ort:

22.08., 5.09. und 19.09 in der Zeit von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Kulturwerkstatt Hiddenhausen

### Gebühr:

90,00 zzgl. MwSt.

### Anmeldung:

Melden Sie sich mit dem umseitigen Anmeldebogen an.

## Persönlichkeitsentwicklung speziell für Jugendliche

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl können wir Ihnen einen Workshop-Platz erst nach Ihrer verbindlichen Anmeldung und Ihrem Zahlungseingang reservieren. Die Rechnung erhalten Sie umgehend nach Eingang Ihrer Anmeldung.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Haus-Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon/ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Name des Kindes: \_\_\_\_\_

Geburtstag des Kindes: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich zum 3-teiligen Workshop beginnend am Samstag, den 22. August 2015 zum Preis von 107,10 € inkl. 19% Steuer an.

Ich wünsche ein Gespräch vor Beginn des Workshops.

Ort, Datum, Unterschrift:  \_\_\_\_\_

### Teilnahmebedingungen:

Der Teilnahmepreis beinhaltet neben der Teilnahme an dem Workshop auch die Unterlagen, Getränke und Snacks an den Workshop Vormittagen. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und die Rechnung. Nach Rechnungserhalt überweisen Sie bitte den Rechnungsbetrag unter Angabe Ihres Namens und der Rechnungsnummer. Damit ist der Seminarplatz verbindlich für Ihr Kind reserviert. Eine schriftliche Teilnahmestornierung ist bis 14 Tage vor dem Termin gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30,00 € möglich. Bei späterer Stornierung ist der gesamte Teilnahmebetrag zu bezahlen. Dem Veranstalter bleibt vorbehalten, den Workshop bzw. einzelne Workshop-Termine aus wichtigem Grund auf einen Ersatztermin zu verschieben.