

## **EmpowHer- Stärke deine Persönlichkeit**

Das Seminar "EmpowHer - Stärke deine Persönlichkeit" richtet sich speziell an Frauen, die ihr Selbstbewusstsein stärken und ihre persönliche Entwicklung vorantreiben möchten. Das Seminar schafft ein Bewusstsein dafür, wie es den Teilnehmerinnen möglich ist, ihr volles Potenzial zu entfalten, selbstbewusst aufzutreten, ihre persönlichen Ziele zu erreichen und ein erfülltes und authentisches Leben zu führen. Gleichzeitig erhalten die Teilnehmerinnen ein Bewusstsein dafür, welche inneren Glaubenssätze sie seit ihrer Kindheit in ihrem Leben limitieren, und wie es ihnen möglich ist, diese aufzulösen.

Inhalte des Vortrags:

- Selbstvertrauen aufbauen / innere Stärke gewinnen
- Frühzeitiges Erkennen von körperlichen Warnsignalen bei Überlastung.
- Handwerkszeug, um sich abzugrenzen und für sich selbst einzustehen
- Die Verbesserung des Auftretens und der Attitüde im Job und im Privatleben, zur Steigerung des Selbstbewusstseins und zur Unterstreichung persönlicher Kompetenzen (Körpersprache / Kommunikation)

Referentin:

Sonja Sidoroff, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (M.A.), zertf. Inneres Kind  
Mentorin, Saarlouis

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V.  
Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden

Datum:

Mittwoch, 12. Juni 2024, 10:00 – 11:30 Uhr (Online)

Anmeldeschluss:

05. Juni 2024

**Link zur Anmeldung:**

**[https://buero-  
f.webex.com/weblink/register/rc918d135cad850f3b4d6282a807fc4c5](https://buero-f.webex.com/weblink/register/rc918d135cad850f3b4d6282a807fc4c5)**

Referat Kommunale Frauenbeauftragte  
der Landeshauptstadt Wiesbaden  
Rathaus, Schlossplatz 6, 65183 Wiesbaden  
Telefon: 0611/31-2449  
Telefax: 0611/31-3905  
E-Mail: frauenbeauftragte@wiesbaden.de