

EINLADUNG

Seminar

Sprache und Macht – Einschränkende Glaubenssätze erkennen und überwinden

Freitag, 31. Mai 2024, 17.00 Uhr – Sonnabend, 1. Juni 2024, 18.00 Uhr

Kurhotel Bad Schmiedeberg, Korgauer Straße 29, 06905 Bad Schmiedeberg

Leitung: Christiane Keller-Zimmermann, Diplom-Psychologin, Berlin

Leider kennen wir das alle, dass wir nicht immer gut über uns selbst denken. Negative Gedanken können regelrecht verhindern, dass wir Situationen meistern oder Vorhaben anpacken. Sie können auch dazu führen, Situationen zu vermeiden: z.B. eine berufliche Veränderung anzugehen oder für ein politisches Amt zu kandidieren. Diese negativen Gedanken werden Glaubenssätze genannt. Sie bezeichnen in diesem Zusammenhang Einstellungen oder Überzeugungen über uns selbst, die uns einschränken. Mit solchen negativen, limitierenden Glaubenssätzen stehen wir uns selbst im Weg.

Ziel des praxisorientierten Seminars ist es, eigene negative Glaubenssätze zu erkennen und zu überwinden. Gemeinsam wird daran gearbeitet, sich von diesen negativen Glaubenssätzen zu lösen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sie sich für die Veranstaltung **anmelden müssen**. Bitte benach-

richtigen Sie uns, wenn Ihnen trotz Anmeldung kurzfristig eine Teilnahme unmöglich wird.

Die Teilnahmepauschale für Programm, Unterkunft und Verpflegung beträgt **50,00 €** und ist im **Voraus** per **Überweisung** fällig. Der Betrag ist unabhängig von der in Anspruch genommenen Leistung zu zahlen. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung die entsprechende Rechnung. Die Frist für den Zahlungseingang ist der **24.05.2024**.

Nach erfolgreicher Zahlung erhalten Sie eine Zahlungsbestätigung. Wir bitten Sie, diese auf Nachfrage vor Ort vorzuzeigen. Sollte das Seminar ausgebucht sei, nehmen wir Sie gerne auf unsere Warteliste auf.

Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie Fragen zur barrierefreien Durchführung der Veranstaltung haben.

Bitte den unteren Abschnitt abtrennen und an die Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro Sachsen-Anhalt, **Otto-von-Guericke-Str. 65 in 39104 Magdeburg** oder per E-Mail an info.magdeburg@fes.de senden.



Ich melde mich zur Veranstaltung „... Glaubenssätze ...“ am 31.05./01.06.2024 in Bad Schmiedeberg an.

Übernachtung keine Übernachtung (bitte ankreuzen)

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

E-Mail _____

Seminar Nr.
14170601

Unterschrift

Programm

Freitag, 31. Mai 2024

17.00 – 17.15 Uhr

Eröffnung und Begrüßung

Christiane Keller-Zimmermann für die
Friedrich-Ebert-Stiftung

17.15 – 18.00 Uhr

Einstimmung in das Seminar und Vorstellung des Programms

18.00 – 19.00 Uhr

Abendessen

19.00 – 21.00 Uhr

Was sind Glaubenssätze und woher kommen sie? Arten und Merkmale – Identifikation eigener Glaubenssätze

21.00 Uhr

Ende erster Tag

Sonnabend, 1. Juni 2024

bis 09.00 Uhr

Frühstück

09.00 – 11.00 Uhr

Kognitive Strategien

11.00 – 11.15 Uhr

Kaffeepause

11.15 – 12.30 Uhr

Theorie und Übungen zur Anwendung

12.30 – 13.30 Uhr

Mittagessen

13.30 – 14.30 Uhr

Arbeitsgruppen

14.30 – 17.00 Uhr

Präsentation der Ergebnisse und Diskussion

inkl. Kaffeepause

17.00 – 17.30 Uhr

Persönliche Zielvereinbarung

17.30 – 18.00 Uhr

Auswertung des Seminars und Seminarkritik

18.00 Uhr

Ende des Seminars und Abreise



Für Fensterumschlag

Friedrich-Ebert-Stiftung
Landesbüro Sachsen-Anhalt
Otto-von-Guericke-Straße 65

39104 Magdeburg