

## Fortbildungswochenende

### Was bin ich mir SELBST WERT?

*Selbstbild & Eigenliebe im Spiegel von menschlicher Gemeinschaft und persönlicher Entwicklung*



Über- oder Unterforderung sowie die (Un)Möglichkeit die eigenen Interessen im Alltag verfolgen zu können, bringt viele Menschen dazu, die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren. Ständiges Hinterfragen beeinflusst unweigerlich das Selbstbewusstsein und in der Folge das Selbstwertgefühl. Häufig geraten wir dabei an einen Punkt, an dem wir unseren bisherigen Weg hinterfragen (müssen).

Um diese oft als mindestens unangenehm empfundene Situation aufzulösen, setzen wir in diesem Kurs bei der einzigen Stellschraube an, die wir im Leben wirklich beeinflussen können: bei uns selbst!

Wir fragen uns:

- Was bin ich „wert“?
- Wer bestimmt meinen Wert?
- Was hilft und was blockiert mich auf meinem Weg?

Mit Hilfe des **Intuitiven Bogenschießens** soll das Besinnen auf die eigenen Kompetenzen einen Einblick in die spezifischen Interessen und einen Ausblick auf mögliche Pläne eröffnen.

Durch unterschiedlichste Methoden der Wahrnehmungsschulung, Achtsamkeit und Selbstreflexion erarbeiten wir uns neue Blickwinkel über den Tellerrand hinaus und erfahren, was uns möglicherweise antreibt oder auch blockiert auf unserem eigenen Weg vorwärts zu gehen.

**Vorerfahrungen im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.** Es besteht keine sportliche Orientierung. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.