



Selbstvertrauen finden

„Selbstvertrauen ist die Quelle des Vertrauens zu anderen.“
(François de la Rochefoucauld)

Menschen mit wenig Selbstvertrauen oder Hemmungen bewegen sich oft in einem Teufelskreis. Der Mut fehlt, um Kontakt zu schaffen, dadurch fehlt das Feedback, um seine sozialen Kompetenzen zu erweitern und die Hürde, sich zu Äussern wird immer höher. In dieser Gruppe sind Sie nicht allein – alle kämpfen mit ähnlichen Schwierigkeiten und können sich gegenseitig bei den ersten Schritten unterstützen. Die Gruppe profitiert ebenso von der Arbeit einzelner, wie auch der Einzelne von der Gruppe profitiert.

Die Gruppe bietet einen sicheren Rahmen des Respekts und der gegenseitigen Wertschätzung. Was in der Gruppe thematisiert wird, bleibt in der Gruppe.

Abend-Workshop

Datum:	5 Donnerstag-Vorabende Ab 20. Oktober 2016
Ort:	Alpenstr. 4, 3. Stock, 6004 Luzern
Zeit:	17:30 bis 19:30 Uhr
Kosten:	120.- pro Termin (Kann über Krankenkassen-Zusatzversicherung abgerechnet werden)
Gruppengrösse:	Bis max. 8 Teilnehmende

Die Gruppe startet am 20. Oktober 2016. Die Folgeabende werden in der Gruppe definitiv abgemacht (vorgesehen ist alle zwei Wochen). Um eine gewisse Konstanz zu gewährleisten, bleibt die Gruppe während jeweils fünf Abenden in derselben Zusammensetzung. Nach diesen fünf Abenden ist ein Zyklus abgeschlossen. Neue Personen können hinzukommen, bisherige können ihre Teilnahme verlängern.

Helena Brem MSc
Psychotherapeutin FSP
076/ 460 71 66

helena.brem@psychologie.ch
www.beziehungsgestaltung.ch