



Jetzt verstehe ich mich – Transaktionsanalyse im persönlichen Alltag 2022

Wie sollen mich die anderen verstehen, wenn ich es selbst nicht tue? Innere Selbstzweifel, Unsicherheiten und (alte) Muster führen dazu, dass wir uns unklar verhalten. Das muss nicht sein.

Ziele

- ✓ Eigene hindernde Muster erkennen und ablegen
- ✓ Kommunikation aus dem Erwachsenen-Ich festigen
- ✓ Gute Beziehungen dank klarer Gespräche
- ✓ Gesundes Selbst-Bewusstsein im Alltag

Methoden

- ↔ Theorieinputs Transaktionsanalyse
- ↔ Vertiefung durch Austausch in Gruppe
- ↔ Selbstreflexion
- ↔ Imagination

Maximale Gruppengrösse: 8 Teilnehmende

Daten: 5 Mittwoch Vormittage der Abende

13. April | 4. und 11. Mai | 1. und 22. Juni 2022
jeweils von 8.30 bis 11.00 **oder** 19.30 bis 22.00 Uhr

Leitung / Anmeldung

Helena Weingartner Brunner

Eidg. Dipl. psychosoziale Beraterin, Ausbildungen: Gordon-Training, Erwachsenenbildung, Transaktionsanalyse

Kosten

Fr. 250.- für 5 Kurseinheiten

