



Jetzt verstehe ich mich – Transaktionsanalyse im persönlichen Alltag 2023

Menschen werden erst zu dem was sie sind, wenn sie sich erforschen, verstehen und akzeptieren, und wenn sie bereit sind, die Verantwortung für sich und ihr Handeln zu übernehmen. 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
- ✓ Beziehungen pflegen dank klarer Gespräche
- ✓ Gesundes Selbst-Bewusstsein im Alltag

Methoden

- ✓ Theorieinputs Transaktionsanalyse
- ✓ Vertiefung durch Austausch in Gruppe
- ✓ Selbstreflexion und Imaginationsübungen

Maximale Gruppengröße: 8 Teilnehmende

Daten: 5 Dienstag Abende

2., 16. und 30. Mai | 20. Juni | 4. Juli 2023

Von 19.00 bis 21.30 Uhr

Leitung / Anmeldung

Helena Weingartner Brunner

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

Kosten

Fr. 250.- f. 5 Kurseinheiten

