

Be Your Best

Persönliche & berufliche Effektivität erhöhen

Sein Bestes zu geben bedeutet, das Leben in vollen Zügen zu leben. Es bedeutet Träume und Ziele zu haben und danach streben, sie zu verwirklichen. Es bedeutet körperliches, emotionales, geistiges und spirituelles Wohlbefinden. Es bedeutet enge Beziehungen zu anderen zu haben.

Das **Be Your Best**-Programm ist von Linda Adams und Dr. Thomas Gordon entwickelt worden und richtet sich an alle, die in ihrem Privat- und/oder Berufsleben selbstbewusster und selbstsicherer werden möchten. **Be Your Best** bietet Ihnen die Fähigkeiten, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen und gute Beziehungen zu anderen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Be Your Best identifiziert Folgendes als Handlungen einer effektiven und erfüllten Person:

- Sie haben die Kontrolle über ihr Leben; werden nicht von anderen kontrolliert.
- Sie wählen ihre eigenen Werte, Überzeugungen und Meinungen.
- Sie übernehmen die persönliche Verantwortung für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse.
- Sie kommunizieren kongruent mit anderen und offenbaren sich echt und direkt. Sie stellen sich ihren Ängsten und bewegen sich durch sie hindurch.
- Sie handeln durchsetzungsfähig, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen, und vermeiden Aggressivität oder Selbstaufgabe.
- Sie hören den Gefühlen, Ideen, Überzeugungen und Sorgen anderer mit dem Wunsch zu verstehen, zu.
- Sie bemühen sich, Probleme und Konflikte mit anderen so zu lösen, dass sowohl ihre Bedürfnisse als auch die von den anderen Personen berücksichtigt werden und niemand verliert.
- Sie haben einen Plan für ihr Leben (auch wenn dieser Plan nicht darin besteht, einen Plan zu haben), sind sich der Richtung bewusst, die sie einschlagen möchten, und unternehmen Schritte, um ihre Ziele zu erreichen.

Das Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen zu helfen ihr Potential zu entfalten, indem Sie eine Reihe von persönlichen und zwischenmenschlichen Fertigkeiten erlernen. Diese Fertigkeiten gehen über die Einstellungsänderungen hinaus, sie bewirken Verhaltensänderungen.

Kurstermine:

Jeden Dienstag: 07.01.2025 - 4.03.25 18.00 – 21.00
1.04.2025 18.00 – 21.00

Ihre Investition: 585€

Kursleitung: Marina Kolakowski, BYB-Trainerin

Jetzt anmelden: unter 05221-2753155 oder

www.beziehungsatelier.de/aktuelles