

Wie stärke ich meinen Selbstwert

Als Bäuerin oder Bauer ist man oft Kritik ausgesetzt, Lob gibt es selten. Wer sich und sein Tun aber selber wertschätzt, ist weniger abhängig von äußerer Wertschätzung.

Was macht selbstbewusst und was hat Wertschätzung damit zu tun? Wie wird Wertschätzung innerhalb der Familie und im Arbeitssystem gelebt? Alle reden von Wertschätzung, aber wie sehr schätze ich meinen eigenen Wert? Wie kommt man zu einem guten Selbstwert in Zeiten von Social Media, Vergleichen und Perfektion? Wie begegnet man dem Gefühl, nicht gut genug zu sein?

Stärken Sie Ihren Selbstwert und lernen Sie, wie Sie zu Gelassenheit finden! Nutzen Sie dieses Wissen als Stütze für turbulente Zeiten, sowie als Hilfestellung im Alltag.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer: 3 Einheiten

Kursbeitrag: 64,00 € Kursbeitrag ohne Förderung
22,00 € Kursbeitrag gefördert

Fachbereich: Persönlichkeit & Kreativität

Zielgruppe: Bäuerinnen, Bauern

Anrechnung: 3 Stunde(n) für Agrarpädagogik

Verfügbare Termine