

## **Persönliche Integrität als Kraftquelle nutzen**

-Eigene Grenzen äußern statt anderen Grenzen zu setzen-

Mit einem guten Selbstwertgefühl, innerer Zufriedenheit und klarer Ausrichtung durch den Alltag gehen – wer möchte das nicht?

Der Schlüssel hierfür liegt im Entwickeln und Schützen persönlicher Integrität – das heißt der eigenen persönlichen Grenzen, Bedürfnisse und Werte. Persönliche Integrität stärkt automatisch ein gesundes Selbstwertgefühl und hat viel damit zu tun, klar und mit gutem Gewissen auch „Nein“ sagen zu können.

„Nein“ zu sagen, fällt oft schwer, denn wir wollen niemanden zurückweisen oder verletzen. Doch wenn wir wirklich verantwortlich für uns selber und unsere Integrität sein wollen, geht es weniger darum nett zu sein und mehr darum authentisch zu sein.

- Was will ich und was will ich nicht?
- Was sind meine Grenzen und wie wahre ich sie?
- Was sind meine Werte?

In diesem Seminar werden wir anhand von vielen Praxisbeispielen und kurzen theoretischen Impulsen erfahren, wie persönliche Integrität entwickelt und ein gesundes Selbstwertgefühl gestärkt werden kann.

**Datum:** 15. März 2019

**Uhrzeit:** 9:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** Zukunftswerkstatt, Lerchenstraße 22, 24103 Kiel

**Gebühr:** 45,- Euro