



Schweizerischer  
Verband für  
Alimentenfachleute

# MANAGEMENT IN EIGENER SACHE : SELBST – SICHER & SELBSTBEWUSST

**Ein Seminar, innerhalb welchem Sie persönlich die Hauptperson darstellen!  
Selbstbewusst auftreten und gelassen wirken sind Eigenschaften, die wir alle gerne aufweisen würden.**

**Selbstvertrauen ist ein wichtiger Antrieb der Persönlichkeit.  
Selbstbewusst und Ich-stark werden gelingt nur dann, wenn wir uns darüber bewusst werden, wie wir zu uns selbst stehen und was wir über uns denken.  
Wie entstanden unsere Selbstreflexionen und Ueberzeugungen?**

**Dieses Seminar unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Standortbestimmung  
in punkto Selbstbewusstsein, verborgenen Stärken und Zielsetzungen.**

## Ziele

Sie erkennen biografisch bedingte persönliche Konzepte und Verhalten  
Sie lernen Ihre Stärken, Potentiale und Ressourcen kennen  
Sie entlassen alte verinnerlichte Stimmen und sind sich Ihrer selbsterfüllenden Prophezeiungen bewusst.  
Sie vertrauen und achten sich selbst  
Sie setzen Ihr Licht nicht unter den Scheffel  
Sie lernen, sich auf sozial verantwortungsvolle Art durchzusetzen, ohne das Du zu schwächen.  
Sie zeigen auf gewinnende Art Profil

## Inhalt

- Entwicklungspsychologische Aspekte
- Etikettierungen aus meiner Biographie
- Wie mein Selbstwert/Minderwert entsteht
- Der Drang zum Perfektionismus: mein innerer Zwang
- Mein innerer Kritiker - mein Antreiber
- Was bin ich mir wert? Selbstbild - Fremdbild
- Innere und äussere Widerstände: wie gehe ich damit um?
- Meine Bedürfnisse – kenne ich sie überhaupt?

- Selbsterfüllende Prophezeiungen
- Handlungs- und Entscheidungskompetenz ist gefragt

**Methode** Kurzreferate, praktische und schriftliche Uebungen, Fragerunden, Erfahrungsaustausch

**Seminarleitung:** Verena Diethelm  
**Zeit und Ort:** **1. Kurs: Mittwoch, 5. März 2008 und bei genügend Anmeldungen, 2. Durchführung am Mittwoch, 12. März 2008**  
 08.30 - 16.30 Uhr  
 genaues Kurslokal (Stadt Zürich) wird noch bekannt gegeben

**Teilnehmerzahl:** je 14 TeilnehmerInnen

**Kurskosten:** Fr. 350.00 für Mitglieder  
 Fr. 450.00 für Nichtmitglieder  
 inkl. Pausenkaffee, Getränke und Kursunterlagen

**Anmeldung:** Die Anmeldungen sind schriftlich mit beiliegendem Anmeldeatlon an das SVA-Sekretariat zu richten.  
 Die Anmeldungen werden nach Posteingang berücksichtigt.

Gehen nicht genügend Anmeldungen ein, behält sich der SVA vor, das Seminar abzusagen

**Anmeldeschluss:** **06. Februar 2008**

**Zahlungsbedingungen:** Nach Anmeldeeingang erhalten die TeilnehmerInnen eine Anmeldebestätigung.  
 Nach Anmeldeschluss erhalten die TeilnehmerInnen umgehend Bescheid über die Durchführung des Seminars, die Teilnahmebestätigung mit Einzahlungsschein

**Annullierung der Anmeldung:** - vor Anmeldeschluss: Abmeldung ohne Kostenfolge möglich  
 - nach Anmeldeschluss: Der/die Angemeldete bleibt grundsätzlich zahlungspflichtig  
 - bei Stellung eines gleichwertigen Ersatzteilnehmers reduziert sich die Zahlungspflicht auf die Entrichtung einer Umtriebsentschädigung von Fr. 50.00.

**Kursbestätigung:** Über die Teilnahme am Seminar wird eine Bescheinigung ausgestellt.

Mit dem Absenden der Anmeldung zum Seminar werden die Teilnahmebedingungen gemäss diesem Programm anerkannt.

**Kontakt und Organisation:** Irene Herzog, Sekretariat SVA, Rothausstrasse 6, 8635 Dürnten,  
 Tel. 055 240 98 62, Fax 055 240 98 73,  
 E-Mail: sekretariat.sva@alimente.ch