



„Präsenz schlägt Dominanz“

Wie entsteht Präsenz und womit hängt sie zusammen? Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, sich deiner persönlichen Präsenz bewusst zu nähern, zu lernen ihr einen eigenen Raum zu geben und diesen Raum mit eigenen Inhalten zu füllen.

Warum? Weil Präsenz ein persönlicher Dauerzustand ist, der sich zudem durch eine hohe Flexibilität auszeichnet, während Dominanz nur innerhalb eines festgefügt Systems funktioniert.

Einfach? Sicher nicht – denn bewusste Präsenz erfordert den Mut, sich selbst bedingungslos zu vertrauen, erfordert die Lust darauf, sich selbst immer wieder neu zu entdecken und manchmal braucht sie einen gehörigen Schuss Willen zur Veränderung. Immer dann nämlich, wenn man entdeckt, wo und wann das eigene Selbstbild und eingefahrene Handlungsweisen im Weg stehen.

Workshop-Inhalte:

- **Annäherung an den allgemeinen Begriff „Präsenz“**
Was hat er, sie, es was ich nicht habe?
- **Körperliche Präsenz**
Der natürliche Raum, den wir einnehmen?
- **Flexibilität und Präsenz**
Rollenspiele, Selbst- und Fremdbild,
wie erreiche ich bedingungsloses Vertrauen in mich selbst?
- **Umgang mit blockierenden Mustern**
Selbstbild, automatische Handlungsmuster und deren Veränderung
- **Werteimagination**
Wo sich Präsenz und Handeln begegnen
- **Handlungsempfehlungen**
Tipps, Tricks und eigene Fälle

Termine und individuelle Inhouse Angebote erhalten Sie auf Anfrage unter
kontakt@kuhr-haus.de



Dozentin für Führungskompetenz, Trainerin und Moderatorin, Coachin und Mediatorin, systemische Beraterin, Kommunikationsfachwirtin, Fachberaterin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Mehr über Annette Kuhr erfahren Sie auf:
www.ak@kuhr-haus.de www.annettekuhr.de



Diplombiologin, Heilpraktikerin Psychotherapie für Logotherapie und lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Biografiearbeit und Werteimagination, Dozentin, Autorin und Künstlerin

Mehr über Anke Fige-Meyer erfahren Sie auf:
www.einfach-leben-gestalten.de