

INFORMATIONEN ZUR EIGENSTÄRKE & SELBSTBEHAUPTUNG

Du suchst Möglichkeiten, um in deinem Leben bestimmter aufzutreten, gehört und gesehen zu werden in deinem privaten und oder geschäftlichen Umfeld?

DEINE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE SIND WICHTIG

Kennst du deine Bedürfnisse? Kannst du sie mitteilen? Werden deine Wünsche und Bedürfnisse vom Gegenüber gehört und verstanden? Deine Bedürfnisse teilen dir mit, was gut für dich ist. Deshalb ist das Hinhören und dafür einstehen so wichtig.

DEINE EIGENEN INDIVIDUELLEN STÄRKEN KENNEN TUT GUT

Welche Stärke ist gemeint? Körperlich, geistig, seelisch? Jede deiner Stärken trägt dazu bei, dass du selbstbewusst und selbstwirksam auftreten kannst.

DEN RAUM EINNEHMEN, DER DIR ZUSTEHT

Verbal? Oder sogar körperlich? Ja, beides! Den Raum einnehmen, den Du brauchst, um deine Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen oder allenfalls auch körperlich einzufordern.

Zu wissen, dass du dich wehren kannst, verbal oder körperlich, unterstützt dich dabei.

DEINE LEBENSBUHNE

Du bist die Regisseurin deiner Lebensbühne. Ich unterstütze dich gerne dabei den Weg dahin zu finden und den Raum ein zunehmen der Dir zusteht, um dich wohl und sicher zu fühlen.

EINZELCOACHING / PRIVATLEKTIONEN

Einzelcoachings finden bei mir im Atelier Oerlikon statt.
Der Preis ist 120.- Fr. pro 60 min.

GRUPPENKURS «ÖFFENTLICH»

Diese Kurse werden von mir selber oder in Absprache mit einer Organisation initiiert. Öffentliche Kurse sind Veranstaltungen die für alle interessierten Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen offenstehen. Die Teilnahme ist abhängig von der Zielgruppe in der Ausschreibung.

Die Kurskosten variieren je nach Lektionenzahl.

Gruppenkurse die öffentlich sind, schreibe ich auf der Webseite von Pallas aus. www.pallas.ch

GRUPPENKURS «PRIVAT»

Du kannst mich engagieren für Kurse oder Workshops in deinem Verein, deiner Firma, deiner Wohnsiedlung oder an der Schule deiner Kinder. Vieles ist möglich und die Inhalte werden auf deine Wünsche und Bedürfnisse zugeschnitten.

Preis nach Vereinbarung.

Schreib mir eine Nachricht und wir schauen, was Du möchtest und wie wir das umsetzen können.

BIST DU INTERESSIERT UND MÖCHTEST MEHR INFORMATIONEN?

Schreib mir direkt ein Mail an sabinateuscher@bluewin.ch oder nutze das Kontaktformular auf meiner Webseite. Ich werde mich bei dir melden.

Du kannst mich auch anrufen, wenn das für dich angenehmer ist. Sprich bitte auf das Tonband, wenn ich deinen Anruf gerade nicht persönlich entgegennehmen kann. Ich rufe dich dann schnellstmöglich zurück.

Ich freue mich auf deine Nachricht und nehme mir gerne die Zeit, um deine Fragen zu beantworten.

Beste Grüsse
Sabina Teuscher