

NOBODY
IS
PERFECT

Ich bin gerne gut!

Den Perfektionismus
gesund dosieren lernen

Samstag, 17.07.2021 | 9:30 – 16:00 Uhr

SCHLOSS
SPINDLHOF
Bildungshaus der Diözese Regensburg



Ich bin gerne gut!

Referentin:

Michaela Blattmig
(Resilienztrainerin, Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Trainerin (FH), stellv. Hausleiterin
Bildungshaus Schloss Spindlhof)



Kennen Sie die innere Stimme, die sagt: „Das kannst du besser!“, „Streng dich an!“ oder „Du bist nicht gut genug!“? Viele sprechen zu sich selbst mit solchen Sätzen und stellen sich damit unter einen andauernden Optimierungsdruck. Zufriedenheit und Leichtigkeit sind nur schwer erreichbar.

Lernen Sie an diesem Tag sich und Ihren inneren Antreiber kennen. Üben Sie Handlungsschritte, die Ihnen dabei helfen, Ihren eigenen Perfektionismus gesund zu dosieren und ihn förderlich und wohlwollend einzusetzen.

Kosten: 22,- € Kursgebühr, zzgl. 25,- €
(Vollverpflegung)

Anmeldeschluss: 02.07.2021

Anmeldung/
Veranstaltungsort: Bildungshaus Schloss Spindlhof,
Spindlhofstraße 23,
93128 Regenstein

Tel. 09402/ 93 54-0,
Fax: 09402/ 93 54-11,
info@spindlhof.de
www.schloss-spindlhof.de

