



Unser Selbst-Wert ist je nach Sozialisierung ganz unterschiedlich entwickelt und ausgeprägt. Manchmal sind es Anforderungen von außen, die unser Selbstbewusstsein in einem Bruchteil einer Sekunde verändern können. Denken Sie dabei an eine Prüfung oder eine freie Rede, oder wenn wir uns von einem Dritten abgewertet fühlen – beruflich oder privat.

Was kann ich für die Unterstützung meines Selbstbewusstseins tun? Wie kann ich es aufbauen, um gerade in stressigen Situationen so reagieren zu können, dass ich mit mir zufrieden sein kann?

An diesem gemeinsamen Tag, werden wir, Daniela Wilhelm und Hans Walter Putze, Sie achtsam begleiten und Sie individuell unterstützen Ihren Selbst-Wert zu entdecken und zu pflegen. Damit Sie Ihre persönliche Lösungsstrategie entwickeln können, bieten wir Ihnen verschiedene Unterstützungen an:

- Körpersprache und innere Haltung
- Was sind unsere „Selbstwerträuber“?
- Ich und ich – der wertschätzende Umgang mit mir selbst
- Unser Körpergedächtnis
- PEP©, Klopfen macht Sinn
- Mit heilenden Klängen eine Reise nach innen

Nutzen Sie diesen Tag, um ihre "Selbst-Wert-Schatzkiste" mit neuen Möglichkeiten zu füllen!

Theater  
macht was!



Daniela Wilhelm:  
Diakonin, Sozialarbeiterin,  
Theaterpädagogin (BuT)  
[www.theater-macht-was.de](http://www.theater-macht-was.de)



Hans Walter Putze:  
Coach, Gelotologe,  
Klangkünstler  
[www.putzeundpartner.de](http://www.putzeundpartner.de)

**Wann:** 16. März 2019 von 10.00 Uhr -17.00 Uhr

**Wo:** Seminarhof Osnabrück, Windthorststraße 131, 49084 Osnabrück

**Kosten:** 347 Euro inkl. Seminarunterlagen, Verpflegung, Getränke und MwSt.

**Anmeldungen oder Fragen per Mail an:** [info@putzeundpartner.de](mailto:info@putzeundpartner.de)