



Foto: pixabay.com

Montagsimpuls_ Gestärkt in Ihre Woche starten

9. Februar

Mein Visionboard & Ich – Meine Ziele erkennen und erfolgreich umsetzen

Die Visionboard-Methode ist eine wirkungsvolle Technik, um sich eigene Ziele und Wünsche bewusst zu machen. Gemeinsam nähern wir uns deinen persönlichen Zielen für 2026, starten in die Visualisierung und erarbeiten erste Schritte, um deine Vision mit Motivation und Strategie zu verwirklichen.

9. März 2026

Schlagfertig Grenzen ziehen und für sich selbst eintreten

Bist du es leid, immer wieder Konflikte zu vermeiden oder dich klein zu machen? Du möchtest lernen, souverän und selbstbewusst deine Grenzen zu setzen und für dich einzustehen? Gemeinsam erkunden wir praktische Strategien, um schlagfertig zu reagieren, eigene Bedürfnisse klar zu kommunizieren und in jeder Situation authentisch und stark aufzutreten.

13. April 2026

Blinder Fleck- wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?

Unsere Selbstwahrnehmung unterscheidet sich oft von der Wirkung, die wir auf andere haben. Gemeinsam richten wir den Blick auf den sogenannten „blinden Fleck“ und finden heraus, wie und warum sich Selbst- und Fremdwahrnehmung unterscheiden können. Dabei reflektieren wir unser persönliches Selbstbild – samt unbewusster Glaubenssätze, die uns so oft im Weg stehen.

15. Juni 2026

Hinderlicher Perfektionismus: Ab heute fehlerfreundlich mit mir und anderen

Perfektionismus kann antreiben – aber auch blockieren. Wir erkennen, welche Wechselwirkungen Perfektionismus mit sich bringt und erlernen erste Strategien, wie ein fehlerfreundlicher Umgang mit sich selbst und anderen zu mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Handlungsspielraum führen kann.

14. September 2026

In Balance blieben: Pausen als Akt der Selbstfürsorge

Pausen sind kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Es werden Anregungen vermittelt, wie es im Alltag gelingt, Pausen ganz bewusst zu setzen und auch einzuhalten. Gemeinsam lernen wir Pausen als kraftvollen Akt der Selbstfürsorge zu nutzen, um Energie zu tanken, innere Ruhe zu finden und sich selbst zu stärken.

02. November 2026

Umgang mit Zurückweisung

Rückschläge können auch Chance für persönliches Wachstum sein, die dazu beitragen innere Stärke zu entfalten. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Strategien, um Selbstzweifel abzubauen, Zurückweisungen einzuordnen und liebevoll mit sich selbst zu sein.

7. Dezember 2026

Ich bin auch wichtig - Schluss mit People Pleasing

Der Wunsch, es allen recht zu machen, geht oft auf Kosten der eigenen Bedürfnisse. Gemeinsam werfen wir einen Blick darauf, wie People Pleasing entsteht und wie es gelingen kann, die eigenen Grenzen wahr und ernst zu nehmen, sie selbstbewusst zu vertreten und sich damit von der Last des ständigen Gefallens zu befreien.

Termin: jeweils montags, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort: Online
Referentin: Anika Werner, Coaching
Anmeldung: <https://koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de/veranstaltungen>
oder 0 55 51 / 97 88 17
Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher,
Anmeldung auch zu einzelnen Terminen möglich

