

# Selbstbewusstsein-Trainings für Frauen

Wesentliche Eckpunkte meiner Seminare und Workshops:

- Selbst-Reflexionen: persönliche Erfahrungen austauschen, den Ist-Zustand bewusst machen, Erwartungen, Befürchtungen.
- Sprache als Kommunikationsmittel: Einwände entkräften, Argumente finden, Vorurteile, Körpersprache, Rollendefinitionen.
- Persönlichkeit: Achtsamkeit, Respekt, innere Bilder, Entspannungsübungen, Gefühl für den eigenen Wert entwickeln.

Ziel:

Als selbstsichere Frau klar, fest und heiter Herausforderungen annehmen.

## Selbstsicherheit ist ein Prozess!

Weitere Beispiele finden Sie auf meiner Homepage unter: <http://www.ecker-denkt.at/seminare.htm>

Persönliches:

Ich bin zuerst Ehefrau, Hausfrau und Mutter gewesen. Erst danach durfte ich für meine Ausbildungen lernen. Ich arbeitete als Bilanzbuchhalterin, als selbständige Trainerin in der Erwachsenenbildung und als Vertragsbedienstete beim Bundesministerium für Finanzen. Die Erfüllung meines Herzenswunsches erlaubte ich mir, als der Sohn erwachsen geworden war: Ich absolvierte das Studium der Pädagogik und Psychologie an der Universität Wien erfolgreich und publizierte mein Forschungsprojekt im Jahr 2008: **Das Frauenbild als soziale Konstruktion**. Nun auch als Großmutter entdecke ich immer noch neugierig die Welt und freue mich, wenn ich für Frauen Nützliches und Sinnvolles tun kann.

Mag. Helga Ecker Hauptstraße 15 3482 Gösing am Wagram

[helga@ecker-denkt.at](mailto:helga@ecker-denkt.at) [www.ecker-denkt.at](http://www.ecker-denkt.at)