

Volkshochschule Hechingen

Schwerpunktthema "Unsicherheit" im November

You can do it: Mit einem positiven Selbstbild Unsicherheit überwinden

am Dienstag, 6.11.2018, 19.00 – 20.30 Uhr

Stadthalle Museum, Konstantinsaal, Gebühr: 5,00 € (Abendkasse)



Viele fühlen sich manchmal unwohl mit ihrem Aussehen oder zweifeln sogar an ihrem Können und ihren Fähigkeiten. Ein gewisses Maß an Selbstzweifeln sind wichtig und gesund, zu viel davon jedoch wirken hemmend. Gerade Frauen sind oft selbstkritischer, als es ihnen guttut. Schon mit kleinen Impulsen lassen sich jedoch Unsicherheiten überwinden und das Selbstbewusstsein stärken. Dies ist das Anliegen von Dorothea Pfeiffer, Jahrgang 1978.

Die Sozialpädagogin (FH) arbeitet als integrative Farb- sowie Typstylistin und Sängerin.

"You can do it: Mit einem positiven Selbstbild Unsicherheit überwinden" lautet der Titel ihres Abendvortrags speziell für Frauen. Praxisnah zeigt sie hier, wie mit Hilfe von Haltungs- und Stimmtraining sowie eines persönlichen Stylings ein positiveres Selbstbild entwickelt, das Selbstbewusstsein gestärkt und Selbstwirksamkeit im Alltag erlebt werden können, um im Beruf oder privat souveräner und selbstsicherer zu werden.