

# Workshop

# Wie bin ich?



Wie nehme ich mich wahr - wie werde ich von meinen Mitmenschen wahrgenommen?

Aus dem Inhalt:

- die Selbst- und Fremdwahrnehmung fördern
- bewusster Gefühle wahrnehmen
- konstruktiver Umgang mit Gefühlen lernen
- Hilfreiches für zwischenmenschliche Interaktionen
- Anleitung und Übungen für den Alltag



Die Referentin:

**Petra Banholzer**

als diplomierte beratende Seelsorgerin führt sie zusammen mit ihrem Mann eine Beratungsstelle für Seelsorge und Lebensberatung

**LebensPerspektive**

Seelsorge und Lebensberatung

Petra + Daniel Banholzer

Hochdorferstrasse 15

CH-5646 Abtwil /AG

tel.: 041 787 30 50

e-mail: [info@lebensperspektive.ch](mailto:info@lebensperspektive.ch)

web: [www.lebensperspektive.ch](http://www.lebensperspektive.ch)