



monika lexa

make your own way



Ich kann nichts!

Online-Workshop

#DuBistGutGenug

#NoFraud



Von
„Ich kann nichts!“
zu
„Ich kann das!“
in 10 Wochen ...

Online-Workshop via Zoom



**Start der
nächsten Durchgänge:**

9. März 2021 (18:00 – 20:00)

1. Juni 2021 (10:00 – 12:00)

1. Juni 2021 (18:00 – 20:00)

immer Dienstags





Hochstapler Syndrom:
Jemand hält sich für
Hochstapler*in, obwohl er/sie
keine/r ist.



Die gute Nachricht: Das muss nicht so bleiben!



erkennen
benennen
ändern

10 Module – mit folgenden Inhalten:

- Was ist das **Hochstaplersyndrom** (Imposter Syndrome) und wie betrifft es mich persönlich?
- **Selbstbild**: Was denke ich über mich selbst und wie spreche ich über mich?
- **Gedankenstopp**: Das Karussell der negativen Gedanken anhalten können.
- Der **Gremlin** in dir: Womit wird er gefüttert, was flüstert er dir zu und was braucht er?
- **Mood Board/Vision Board** zur Zielvisualisierung: Was möchte ich mit diesem Workshop erreichen?
- **Glaubenssätze**, wie sie mein Leben beeinflussen und wie ich das ändern kann.
- Was steckt dahinter? **Werte, Bedürfnisse, Erfahrungen.**
- Warum **negative Eigenschaften** nicht immer negativ sind und warum **Schwächen auch Stärken** sein können.
- weitere **Methoden, Tools, Tipps & Tricks**



**Du kannst mehr als du denkst.
Du kannst das!**

**In unseren 10 gemeinsamen Wochen
wirst du genau das herausfinden.**

Hast du Lust dazu?

**Was der Workshop kostet und wie du
dich anmelden kannst,
erfährst du auf den nächsten Seiten.**



Du bekommst:



10 Wochen Workshop (2 Std./Woche)



Worksheets zu jedem Modul



Skriptum zu jedem Modul



Informationen



Methoden & Tools



Tipps & Tricks

Kosten: 285 EUR (inkl. USt.)

Anmeldung:

 Schreib mir ein E-Mail an ml@monikalexa.com

 Folgende Daten benötige ich, um dir eine Rechnung ausstellen zu können:

Vorname, Nachname + Titel, wenn vorhanden

Straße, Hausnummer

PLZ Stadt

An welchem Workshop (Starttermin + Uhrzeit) möchtest du teilnehmen?

 Sobald der Betrag auf meinem Konto eingegangen ist, gilt deine Anmeldung als fix und dein Platz im Workshop ist gesichert.

 Alle erforderlichen Informationen (Zugangsdaten, etc.) erhältst du von mir via E-Mail rechtzeitig vor dem Start.

**Weitere Informationen findest
du auf meiner Seite
www.monikalexa.com**

**Dort kannst du dich auch für
die Workshops anmelden.**

