Psychotherapie

# Ihr Leben - Ihre Kraft - Ihr Weg

Was wäre möglich, wenn Sie wieder an sich glauben?

Manchmal wissen wir, dass sich etwas verändern soll, aber wir wissen nicht, wo wir anfangen sollen.

Vielleicht fehlt Ihnen die Motivation.

Vielleicht stehen Selbstzweifel im Weg.

Vielleicht drehen sich Ihre Gedanken immer wieder im Kreis.

Genau hier setzt dieser Kurs an.

Gemeinsam entdecken wir, was bereits in Ihnen steckt, was Ihnen Kraft gibt und welche Möglichkeiten Sie für Ihren eigenen Weg haben.

Was Sie erwartet:

- Entdecken Sie Ihre Stärken

Was können Sie? Was haben Sie bereits geschafft? Was steckt in Ihnen?

- Finden Sie Ihre Motivation

Was gibt Ihnen Kraft, und was bringt Sie wieder ins Handeln?

- Verstehen Sie Ihre Gedanken

Welche Gedanken halten Sie zurück? Welche neuen Perspektiven sind möglich?

- Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen

Lernen Sie, Ihren eigenen Wert und Ihre Fähigkeiten bewusster wahrzunehmen.

- Entwickeln Sie Ihre Ziele

Was möchten Sie wirklich verändern? Und was könnte Ihr erster Schritt sein?

- Finden Sie Ihre innere Balance

Lernen Sie Möglichkeiten kennen, mit Stress, Herausforderungen und schwierigen Situationen besser umzugehen.

Austauschen. Reflektieren. Ausprobieren. Mit praktischen Übungen, Gesprächen, Bewegung und Musik wird Veränderung erlebbar.

Was Sie aus dem Kurs mitnehmen:

Am Ende haben Sie nicht nur neue Erkenntnisse, sondern etwas ganz Konkretes für Ihren eigenen Weg:

• Ihr persönliches Stärken- und Ressourcenprofil
• Ihre persönlichen Kraftquellen
• Neue Perspektiven
• Ein Ziel, das Ihnen wirklich wichtig ist
• Einen konkreten ersten Schritt
• Ideen und Strategien, wie Sie Ihre Motivation im Alltag stärken können

Ihr erster Schritt:

Sie müssen nicht Ihr ganzes Leben auf einmal verändern.

Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo Sie sich entscheiden, einen ersten Schritt zu gehen.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten.

## Termine

Mo, 14.12.2026
17:00-19:00 Uhr
Di, 15.12.2026
17:00-19:00 Uhr
und 4 mehr

## Preis

240,00 €

## Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Dresden
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351-472 15 15

## Seminarnummer

SSH10008141226

## Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozentin

## Julia Fleckna

Jg. 1984, seit 2020 Pädagogischer Mitarbeiter in Wohnungslosenhilfe, Umgang mit Suchtkranken Menschen 2022, Arbeit mit Physischen Krankheiten seit 2023, Zertifizierung Sächsisches Kommunales Studieninstitut Dresden Umgang und Stärke mit Sucht und Physische Erkrankungen zusammen zu arbeiten, Zertifizierung Motivation im Alltag und im Leben mit Wohnungslosen und Obdachlosen, Fotoprojekt 2024 von "Menschen, die es nicht so leicht haben" Ausstellung der Bilder im Jahre 2025 auf der Evangelische Hochschule Dresden, sowie die Ausbildung zur Fachlichen Suchtberaterin 2025.