

Selbstbewusstseins-Training für Frauen

02.03.2009, 08:37 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Cobaugh-Coaching*



Frauen trauen sich oft zu wenig zu und beschränken sich damit in ihrem Leben. Ihre Talente und Fähigkeiten werden so nicht entfaltet. Und sie verpassen immer wieder die Chance beruflich und privat erfolgreicher zu sein.

Genau darum geht es in diesen 3 Tagen. Wie kann Frau Zugang finden zu ihrem ganz individuellen Selbst-Bewusstsein? Ihre Eigenarten wahr- und annehmen, die eigenen Bedürfnisse und Interessen erkennen und ihr Leben Selbstbestimmt in die Hand nehmen?

Jeder Seminartag besteht aus kurzen Theorie-Inputs, Erfahrungsorientierten Übungen in Kleingruppen und Einzelcoaching in der Gruppe an persönlichen Themen, die Ihr Auftreten und Ihr Selbstbewusstsein bisher beeinträchtigt haben.

3 Tagesseminare – 3 Themen
Jeweils samstags von 10:00-18:00 Uhr

14.03.09, Tag 1: Selbstbewusst im eigenen Leben

02.05.09, Tag 2: Selbstbewusst im Beruf

06.06.09, Tag 3: Selbstbewusst im eigenen Körper

Portrait

Heike M. Cobaugh
Bachelor of Science, Advertising Design
Art Institute of Fort Lauderdale, USA

Zusatzausbildungen:

NLP-Practitioner (INLPTA)
Master-Practitioner (INLPTA)
NLP-Trainer (DVNLP)
NLP-Lehrtrainer (DVNLP)
Familiensystemische Aufstellerin nach Hellinger
Organisationsaufstellerin nach Hellinger
Open Space Begleiterin (BOSCO)
Suggestopädin (DGSL)

Weiterbildungen in TZI, Psychodrama, Kommunikationspsychologie und Konfliktmediation

Heilpraktikerin Psychotherapie i.A.

10 Jahre im Bereich Marketing und Werbung
seit 1994 Selbständig als Trainerin und Coach

Themenschwerpunkte:

Personalentwicklung
AMC® - Anger Management Coaching
Coaching für Führungskräfte/Selbständige (Schwerpunkte: Karriereberatung, Neuorientierung, Selbstmanagement)
Teamtraining und Teamsupervision
Moderation von Arbeitstagen, Podiumsdiskussionen und Symposien
Großgruppenveranstaltungen
Organisationsaufstellungen
Work-Life-Balance
NLP-Lehrveranstaltungen

Derzeit 1. Vorsitzende

NLP Landesverband Hessen/Rheinland-Pfalz e. V.

Mitglied Verband für neuro-linguistische Verfahren in Bildung und Erziehung e.V. (nlpaed).

Mitglied Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e. V.

Ehemalige 1. Vorsitzende

International Association of Work-Life-Balance e. V.

Publikationen:

Ehemalige feste Fachautorin der Krankenhaus Umschau
(Artikel auf Anfrage)
diverse Artikel in Fachmagazinen

Autorin folgender Bücher :

Work-Life-Balance
So bringen Sie Ihr Leben (wieder) ins Gleichgewicht

Erschienen im mvg Verlag

Gerade befördert – und jetzt?

Führungsfallen schnell erkennen und gezielt überwinden

Erschienen im BELTZ Verlag

Illustratorin folgender Bücher:

Chinesische Heilkunde für Kinder

Joy Verlag

Mut & Liebe, Windpferd Verlag

Handbuch für Lebensberater, Windpferd Verlag

Die Kunst, sich wohl zu fühlen, Windpferd Verlag

News-ID: 286676 • Views: 902 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/286676/Selbstbewusstseins-Training-fuer-Frauen.html>