

Mentale Stärkung von Mädchen: Störung des Selbstwerts

**fRAU
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



FRAU SEiN - gesund gestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 15.10.2025 18:00 - 20:00

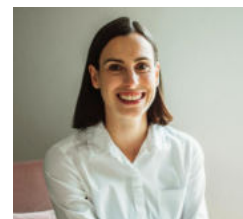
Beitrag:

Kostenlos

Seminarinhalt

Dieses Seminar richtet sich an Mädchen, die ihren Selbstwert erkennen und stärken möchten. Gemeinsam wird erarbeitet, was Selbstwert bedeutet und wie er das Leben in verschiedenen Bereichen beeinflusst – von der persönlichen Entwicklung bis hin zu zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch praktische Übungen und interaktive Methoden lernen die Teilnehmerinnen, ihre Stärken zu erkennen, Vertrauen in sich selbst aufzubauen und mit Herausforderungen selbstbewusster umzugehen. Ziel ist es, ein positives Selbstbild zu fördern und langfristig die mentale Stärke zu stärken.

Über die Referentin



Mag. Lisa Hahn

Psychotherapeutin,
Klinische- und
Gesundheitspsychologin

**Kostenlose, verbindliche
Platzreservierung:**

Hier scannen



02822/21340-20
frausein@frau-ida.at
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl
www.frau-ida.at/frausein

Diese Veranstaltung wird unterstützt von

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

