

Workshops & Seminare



Selbstbewusstsein aufbauen.

Wieder du selbst werden.

Erkennst du dich hier wieder?

- Ich zweifle ständig an mir selbst
- Ich stelle meine Bedürfnisse immer hinten an Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine
- Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein
- Ich weiß nicht mehr, wer ich wirklich bin

Zwei oder mehr markiert?

Dieser Workshop ist für dich.

In diesem Workshop lernst du:

- Woher dein Selbstzweifel wirklich kommt — und dass er lügt
- Wie du die innere Stimme erkennst, die dich klein macht
- Wie du Grenzen setzt — ohne dich zu erklären oder zu entschuldigen
- Wie du wieder Vertrauen in deine eigenen Entscheidungen findest
- Den ersten echten Schritt zurück zu dir selbst — konkret, ohne Druck

WARUM DIESER WORKSHOP?



Workshops & Seminare



Selbstbewusstsein aufbauen.

Wieder du selbst werden.

Du funktionierst. Du gibst. Du bleibst für alle stark. Jeden Tag. Aber wann warst du das letzte Mal wirklich für dich da?

Selbstbewusstsein ist keine Frage des Charakters. Es ist keine Eigenschaft, mit der man geboren wird. Es ist eine Fähigkeit — die man erlernen kann. Die du verloren hast, weil irgendwann jemand oder etwas dir gesagt hat, dass du nicht genug bist.

Das war eine Lüge und dieser Workshop hilft dir, endlich an dich zu glauben.

"Ich habe mich sehr zugehört und sicher gefühlt. Du hast sehr schnell meine echten Blockaden erkannt und mir einen klaren, strukturierenden Spiegel gegeben."

— S., Copyrighterin, 36–45 Jahre

Was du hier finden wirst – und was nicht:



- Keine leeren Affirmationen
- Kein toxisches "Du schaffst das!"
- Kein Druck, positiv zu sein



- Einen ehrlichen, sicheren Raum
- Konkrete Werkzeuge für den Alltag
- Eine Begleitung, die selbst diesen Weg gegangen ist

Format

Dauer	Ort	Sprache	Format
1/2 · 1 Tag · 2 Tage	Online oder vor Ort in Düsseldorf	Deutsch · Français	6–14 Personen

Workshops & Seminare



Selbstbewusstsein aufbauen.

Wieder du selbst werden.

Nimm dir 2 Minuten — nur für dich.

Wann hast du das letzte Mal etwas für dich getan — ohne schlechtes Gewissen?

Du musst es niemandem zeigen. Es auszusprechen — auch nur schriftlich — ist bereits der erste Schritt.

Du hast diesen Flyer nicht zufällig in den Händen.

Mach den ersten Schritt.

Du entscheidest. Your life, your rules.

Ehrlich gesagt

Dieser Workshop ersetzt keine Therapie. Bei akuter Krise schreib mir trotzdem. Ich helfe dir, die richtige Unterstützung zu finden.



"Ich habe dein Zuhören sehr geschätzt. Ich habe mich nicht bewertet gefühlt. Es war wirklich maßgeschneidert — kein vorgefertigtes Profil, keine vorgefertigte Lösung."

— L., Audiovisuel, 25–35 Jahre

Kostenvoranschlag anfragen — kostenlos & unverbindlich

Schreib mir, für wie viele Personen und in welchem Format du den Workshop planst — ich antworte persönlich innerhalb von 48 Stunden.

info@rivacoaching.de · rivayourlifeyourrules.de