



KERA RACHEL COOK

-  **Expertin für:** Generation Z, Employee Mindset, Werte, Change Management
-  In über 8 Jahren an mehr als 300 Bildungseinrichtungen über **400 Vorträge** vor rund **40.000 Schüler:innen**
-  **Bekannt aus (Auswahl):** Markus Lanz, SWR Nachtcafé, Spiegel, Stern, Frau TV, Sat.1 Frühstücksfernsehen
-  Hässliches Entlein war Gestern:
Amazon-Bestseller & Storyteller X-Award Finalistin 2017

DIE SUPERHELD:INNEN IN EUCH

Wie ihr eure Stärken & Talente nutzt, um eure Ausbildung zu rocken

INHALTE

- #Persönlichkeitsentwicklung:** Vom unsicheren Model zur erfolgreichen Unternehmerin
- #Selbstbewusst:** Was ist eigentlich dieses Selbstbewusstsein, über das immer alle sprechen?
- #Vergleichen:** Die übelsten Selbstbewusstseins-Killer und wie du sie erkennst
- #Medien:** Wer sich mit den Idealen in den Medien vergleicht, kann nur verlieren
- #Superheld:in:** Wer weiß, was sie/er kann, findet immer einen Weg
- #Erfolg:** Die besten Selbstbewusstseins-Booster, um das Leben zu rocken

Format: Impulsvortrag

Zeitlicher Rahmen: 45-90 min

Zielgruppe: Auszubildende, Studierende, Trainees, junge Mitarbeitende (U30)

NUTZEN

- ❖ Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in meine Erfahrungen, um zu sehen, was passiert, wenn man sich für andere verbiegt.
- ❖ Sie verstehen, warum Selbstbewusstsein für Erfolg in Ausbildung & Leben essenziell ist.
- ❖ Sie setzen sich damit auseinander, welche Dinge ihr Selbstwertgefühl ankratzen.
- ❖ Sie entwickeln ein Bewusstsein für den Einfluss von gesellschaftlichen Idealvorstellungen & medialen Mechanismen auf ihr Selbstwertgefühl.
- ❖ Sie wissen, warum ihre Stärken & Talente für ihren beruflichen Erfolg wichtiger sind als ihre Schwächen.
- ❖ Sie lernen Möglichkeiten kennen, um ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.



Robert Deiss (Management) Tel.: +49 176 – 307 368 20 business@sinnweiser.de