

Ausschreibungsbeispiel:

«Eigene Stärken kennen – Potenziale nutzen»

Alternative Titelideen	• Nutzen Sie, was Sie haben! – Eigene Stärken und Entwicklungspotenzial bewusst managen • SELBST-Management: Stärken wertschätzen & Entwicklungspotenzial nutzen • SELBST-bewusst mit eigenen Stärken und Entwicklungsfeldern umgehen • ...
Kurzbeschreibung / Ziele	Selbstführung und Selbstreflexion sind wichtige persönliche Kompetenzen im Berufsleben. Die eigenen Stärken richtig ein- und wertschätzen lernen und persönliche Entwicklungsfelder erkennen und nutzen - darum geht es in diesem zweiteiligen Seminar. Die aktuelle Persönlichkeitstheorie «PSI-Theorie» bietet ein anschauliches Modell, mit dem Sie reflektieren können, wie Sie im Alltag bevorzugt «funktionieren». Sie erhalten ein Bewusstsein darüber, wie Sie sowohl Ihre Stärken als auch schwächere Facetten gezielt fördern können – dort, wo es für Sie wichtig ist. Dazu lernen Sie die sogenannten «Selbststeuerungskompetenzen» kennen und nehmen konkrete Hilfsmittel für die Umsetzung im Alltag mit.
Inhalte	Teil I – Grundlagen: • Wie unser Gehirn beim Handeln funktioniert (auf Basis der PSI-Theorie von Prof. J. Kuhl) • Persönliche Veranlagungen und Präferenzen: Was macht mich aus? Wie nutze ich meine Stärken? Wo sehe ich Entwicklungsfelder? • Selbststeuerung durch Gefühlsmanagement: Was heisst das? Teil II – Vertiefung und Anwendung: • Bewusster Umgang mit den eigenen Veranlagungen, Stärken und Entwicklungsfeldern: Erkenntnisse aus dem Alltag • Selbststeuerungskompetenzen: Bedeutung für mein persönliches Selbstmanagement • Ansätze und Hilfsmittel für gezielte Selbststeuerung • Bearbeiten eines persönlichen Selbstführungs-/Selbstmanagement-Themas
Arbeitsweise	Theoretische Inputs, Selbstreflexion, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch und Arbeit an eigenem Thema in Kleingruppen (Teil II)
Mögliche Zielgruppe(n)	Alle Interessierten, die Lust haben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen
Dauer	Zwei Teile à jeweils ½ Tag (à 4 Std.)