

Seminar: «Sich an Stärken orientieren»

Kurzbeschreibung	Kennen Sie das Sprichwort: «Aus einem Ackergaul kann man kein Rennpferd machen»? Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Stärken! Wenn der Mensch, das macht, was er gut kann, ist er am effektivsten. Mehr noch, es führt zu höherer Zufriedenheit, Wohlbefinden und Erfolg. Wir müssen nicht Alleskönner sein, aber vor allem WISSEN, was wir KÖNNEN. Was können Sie gut? Worin sind Sie stark? Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst und nutzen Sie sie!
Zielsetzung	Sie → bekommen die Grundlagen des stärkenorientierten Ansatzes und erkennen den Vorteil von Stärken → reflektieren Ihre eigenen Stärken → erarbeiten Ihr individuelles Stärkenprofil → bekommen empirisch erprobte Ideen, wie Sie Ihre eigenen Stärken entdecken, leben und in der Arbeit und im Leben anwenden können
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> 🌀 Grundlagen der Stärkenforschung in der Positiven Psychologie 🌀 Von Stärken, VIA-Charakterstärken und Signaturstärken 🌀 Individuelles Stärkenprofil erarbeiten: Der Stärkenbaum 🌀 Umgang mit Schwächen 🌀 Konkreter Fahrplan zur Umsetzung 🌀 Praxisorientierte Übungen
Methodik	Fachlicher Input, Selbstcheck, praktische Übungen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Diskussion
Zielgruppe	Alle, die ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden nachhaltig steigern wollen
Teilnehmerzahl	mind. 5; max. 16
Trainerin	Irène Wüest, lic.phil. SkillCoach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
Datum/Zeit	auf Anfrage / 1 Tag
Ort	nach Ihrem Wunsch
Investition	auf Anfrage