

Seminar-Nr. 05054

# Empowerment: Das starke ICH

Zu Klarheit und innerer Stärke finden  
Termin

06.05.2024 - 07.05.2024 , 14 Stunden

06.05.2024 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

07.05.2024 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeitende, die sich für die immer intensiver werdenden Anforderungen des Arbeitsplatzes mental stärken und ihre Potenziale bewusster entfalten wollen.

Inhalte

- Die innere Kraft entfesseln: Selbstklärung, Selbststärkung, Selbstermutigung
- Begriffe klären: Ich-Stärke, Empowerment, Potenzialentfaltung
- Hirnphysiologie: Wie unser Gehirn gebaut ist und was es braucht, um sein Potenzial zu entfalten
- Das eigene Denken bewusst lenken: Warum es sich lohnt, bestimmte Gedanken zu hinterfragen
- Die Fragen der Kraft: Mir selber einen Fokus geben und ihn auch halten
- Kopf und Herz in Übereinstimmung – Kohärenz statt Kuddelmuddel
- Stärken-Feedback: Auf meinen Stärken aufbauen
- Eine stimmige Strategie für Selbstentwicklung: Mein persönlicher Entwicklungsplan (PEP)

Ziele und Methoden

Turbulente und herausfordernde Situationen sind im Berufsalltag unvermeidbar. Doch ob Sie mit den "Stürmen" hadern und unzufrieden sind, oder mit Klarheit und Entschlossenheit gestärkt aus ihnen hervorgehen, das haben Sie selbst in der Hand.

"Ich-Stärke" nennt die Psychologie das Ausmaß an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, mit dem wir im Leben stehen. Aber wie entstehen Selbstbewusstsein, ein starkes "Nervenkostüm" und eine gelassenerere Einstellung zu sich und anderen? Und können wir das beeinflussen?

Im Seminar wird mit Kurzvorträgen, Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit und praktischen Übungen gearbeitet.

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel

Kiel