

Workshop „Die Persönlichkeit stärken: Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“

Trainerin: Christiane Hellwig

Mo, 1. Oktober 2018, 13.00–17.00 Uhr
Raum S06 S00 B29

Ziele

Leistung, Karriere, Konzentration – die Erfordernisse des (Berufs-)Alltags fordern viel Energie. Und häufig fehlt zwischen all den Anforderungen die Zeit in-nehalten, das eigene Handeln zu reflektieren, neue Kraft zu tanken und seiner inneren Entwicklung nachzuspüren. Dabei werden gleiche Anforderungen unterschiedlich belastend erlebt. Verantwortlich dafür sind unsere individuellen Denk- und Handlungsmuster, die uns in unterschiedlichen Situationen „automatisch“ leiten – und manchmal entgegen den eigentlichen Bedürfnisse.

Der Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit Ihr Wertegerüst und Ihr Handeln im Berufs- und Privatleben zu überprüfen und sich neue Ressourcen zu erschließen.

Inhalte

- Antreiber und Bremser erkennen: vom Reflex zur Reflexion
- Ressourcen identifizieren und nutzen können
- Vermehrte Klarheit in „eigener Sache“ bekommen
- Überprüfen des inneren Werte-Katalogs: Identität erzeugt Souveränität