

Workshop „Die Persönlichkeit stärken: Ressourcenorientiertes Selbstmanagement“

Datum: Mi, 2. Oktober 2019, 09.00–12.30 Uhr

Raum: S06 S00 B41

Trainerin: Christiane Hellwig

Workshop-Beschreibung

Leistung, Karriere, Konzentration – die Erfordernisse des (Berufs-)Alltags fordern viel Energie. Und häufig fehlt zwischen all den Anforderungen die Zeit innezuhalten, 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 den Blick auf die eigenen Ressourcen versperren.

Ziel des Workshops ist es, die eigenen Ressourcen zu identifizieren und nutzbar zu machen und den inneren Werte-Katalog bewusst zu machen.

Inhalte

- Ressourcen identifizieren und nutzen können
- Vermehrte Klarheit in „eigener Sache“ bekommen
- Überprüfen des inneren Werte-Katalogs: Identität erzeugt Souveränität