

Stärken stärken - Potentialentfaltung - Förderung der Resilienz

Seminardauer: 4-5 Einheiten á 45 Minuten

Online mit ZOOM oder Präsenz

Arbeitsmaterial: Zugewandtes Skriptum, 1 Foto von sich selbst (ca. Postkartengröße), Klebstoff, Buntpapier, Schere, Buntstifte/Filzstifte.

Inhalte: Stärken rating - BERN Model - 5 Säulen der Identität - Selbstmitgefühl
Resilienztraining - Workshops u.v.m.

Mehrwert: Stärken stärken: Was machen Sie besonders gerne? Was können Sie besonders gut? Was geht Ihnen leicht von der Hand? Worin sind Sie ExpertIn?

Halten Sie sich das vor Augen und seien Sie stolz darauf, denn es sind auch Charakterstärken und macht Sie zu der, die Sie sind / zu dem, der Sie sind!

Das, was Sie besonders gut können und gerne tun bringt Sie zum ERBLÜHEN ("Flourishing"). Sie wachsen über sich selbst hinaus, motiviert Sie positiv und bringt Sie gelassen in die Zukunft.

Durch das Bewusstmachen der eigenen Potentiale erhöht es die Wertschätzung für sich selbst. Man fühlt sich freier, zufriedener und unabhängiger von Lob, wenn man sich selber gut einschätzen kann. Damit fördern wir auch die Resilienz und unsere Widerstandskraft. Spezielle Übungen für den Alltag und der Austausch untereinander stärkt in stürmischen Zeiten und baut wieder auf.

