

Die eigene Persönlichkeit stärken

Wie Sie Ihre Ressourcen nutzen, Ihre Stärken entfalten und Ihr Auftreten verbessern.

Der Erfolgsfaktor Persönlichkeit wird neben der fachlichen Qualifikation immer wichtiger. Eine starke Persönlichkeit ist die Voraussetzung, um langfristig leistungsfähig, gesund und zufrieden zu sein. In diesem Persönlichkeitstraining geht es ausschließlich um Sie, denn es bietet Ihnen den Raum und die Unterstützung zur intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst - sowohl in Ihrer beruflichen Rolle als auch als „Privatperson“.

Ihr Nutzen

Mit diesem Seminar optimieren Sie Ihre Selbstsicherheit und Ihr Auftreten. Dabei geht es in erster Linie um das Erfassen und Ausschöpfen Ihrer individuellen Stärken – Ihres Potenzials. Sie werden individuelle Erfolgsstrategien entwickeln, um souverän mit Hürden und Hindernissen umzugehen. Sie erhalten intensives und qualifiziertes Feedback und lernen vielfältige Ansätze des aktiven Selbstmanagements und des Selbstcoachings kennen.

Inhalte

- Ansätze der positiven Psychologie und der Nutzen für Ihre persönlichen Themen
- Was sind eigentlich „Ressourcen“ und wie kann ich sie stärker nutzen?
- Der Resilienz-Faktor: Stark sein trotz widriger Umstände
- Motive, Wertvorstellungen und Glaubenssätze, die mein Verhalten prägen: Welche sind hilfreich und welche sind hinderlich?
- Das eigene Selbstwertgefühl stärken und stabilisieren
- Stärken erkennen und ausbauen
- Schwächen in Stärken verwandeln
- Souveräner Umgang mit Misserfolgen

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte

Methoden

Trainerinput, Feedback, Einzel- und Partnerarbeit, Diskussionen im Plenum, Coaching-Einheiten

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Dauer: 3 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite [Die eigene Persönlichkeit stärken](#)

Seminarkennziffer: D04