

ONLINE-TAGES-SEMINAR

Stärke Deine Stärken!

Ich lade Dich auf eine spannende Reise zu Deinen Stärken ein. Du erhältst die Möglichkeit Deinen persönlichen VIA-Charakterstärkentest an der Universität Zürich durchzuführen. Auf der ganzen Welt wurden diese 24 Charakterstärken untersucht. Mit dem Ergebnis, dass jeder Mensch auf der Erde diese Stärken besitzt und sie unterschiedlich häufig in seinem Alltag einsetzt.

Außerdem werde ich Dir 14 der Top Übungsformen zum Thema Stärken aus der Positiven Psychologie in diesem Seminar zeigen. Diese Stärken werden Deinen Selbstwert und Selbstbewusstsein nicht nur aufbauen, sondern erweitern.

Diese gelebten Stärken finden auf der Wertebene statt und unter den ersten drei findest Du sogar Deine Signaturstärken, also Deine Identität. Freue Dich auf Übungen, die Du sofort im Alltag einsetzen kannst.

Themen:

- | | |
|---|--|
| 1. Stärken-Vokabeln | 10. Stärken-Timeline |
| 2. Stärken-Profil; 6 Tugendgruppen mit 24 Stärken | 11. Stärken & Ressourcen |
| 3. Stärken-Test; den VIA Charakterstärkentest | 12. Stärken & Werte |
| 4. Stärken-Auffüllen | 13. Stärken-Baum |
| 5. Stärken-Brille | 14. Satisfaction with life scale Test |
| 6. Stärken-Gespräch | Dein Bonus, wenn die Zeit es zulässt: |
| 7. Stärken-Errungenschaften | 15. Stärken füttern Deinen Selbstwert |
| 8. Stärken-Spiegel | 16. Signatur-Stärken |
| 9. Stärken-Schieberegler | 17. Stärkenorientierte-Führung |

