

Offene Seminare

Dein Ressourcenkraftwerk: Erkenne deine persönlichen Stärken und nutze sie gezielt für dich

Trainer: Lea

Worum geht es?

In diesem praxisorientierten Seminar geht es darum, deine individuellen Stärken zu erkennen, zu reflektieren und effektiv einzusetzen.

Gemeinsam werden wir deine persönlichen Potenziale erforschen und Wege finden, wie du sie in deinem Alltag aktiv nutzen kannst. Dabei werden wir sowohl auf vergangene als auch gegenwärtige Erfahrungen zurückblicken, um deine inneren und äußeren Ressourcen zu identifizieren und zu verstehen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihr Selbstvertrauen stärken, ihre persönlichen Ressourcen besser nutzen und ihre Ziele effektiver erreichen möchten, sei es im beruflichen oder privaten Bereich.

Sei dabei und finde heraus, was in dir steckt!

Inhalt:

- **Erforschung persönlicher Ressourcen:** Wir erkunden gemeinsam die inneren und äußeren Ressourcen, die du im Laufe deines Lebens entwickelt hast.
- **Reflexion vergangener Herausforderungen:** Wir analysieren schwierige Situationen aus deiner Vergangenheit. Du wirst erkennen, welche Ressourcen dir geholfen haben, diese zu meistern. Daraus gewinnst du wertvolle neue Erkenntnisse für deine Zukunft.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins:** Du lernst deine Stärken kennen und entwickelst aktiv ein positives Selbstbild sowie dein Selbstbewusstsein. Dadurch wirst du deine berufliche und private Zukunft positiv beeinflussen.
- **Entwicklung von Zielen und Handlungsplänen:** Wir definieren gemeinsam spezifische, messbare, realistische und zeitgebundene Ziele und entwickeln Strategien, um diese zu erreichen. Dabei werden deine individuellen Ressourcen gezielt eingesetzt.

Ablauf & Inhalte

- 09:30** **Begrüßung und Einstimmung**
- 10:00** **Was sind Ressourcen?**
- Was ist der Unterschied von inneren und äußeren Ressourcen?
 - Welche Ressourcen nehme ich bewusst wahr?
- 11:00** **Kaffeepause**
- 11:15** **„Ein Blick in die Vergangenheit“**
- Welche Ressourcen haben mir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Situationen zu meistern?
- 12:15** **Mittagspause**
- 13:00** **„Ein Blick in die Zukunft“**
- Welche aktuelle Situation in meinem Leben möchte ich gerne ändern?
 - Definiere für dich, wie diese Veränderung konkret aussehen soll, um deine Zukunft aktiv zu gestalten
- 14:30** **Kaffeepause**
- 15:00** **„Was kann ich konkret tun?“**
- Erarbeite deine persönliche Strategie und deinen Maßnahmenplan zum Erreichen deines Ziels
- 16:30** **Reflexion in der Gruppe, Abschlussrunde und Verabschiedung**
- 17:00** **Ende des Seminars**

Termine 2024:

Freitag, 26.04.2024	09:30 – 17:00 Uhr
Samstag, 27.04.2024	09:30 – 17:00 Uhr
Freitag, 31.05.2024	09:30 – 17:00 Uhr
Samstag, 01.06.2024	09:30 – 17:00 Uhr
Freitag, 19.07.2024	09:30 – 17:00 Uhr
Samstag, 20.07.2024	09:30 – 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Ressourcenkraftwerk GmbH
Marktplatz 6a
64832 Babenhausen

In der Teilnahmegebühr von 139 € inkl. MwSt. sind enthalten:

- Seminarteilnahme inkl. Snacks, Mittagsimbiss & Getränke
- Seminarunterlagen zum Mitnehmen und Nachlesen
- Zertifikat über deine Teilnahme am Seminar
- Deine persönliche Strategie und dein Handlungsplan zum Erreichen deines Ziels
- Gutschein für ein kostenfreies Online-Coaching (30 min.)

Die Teilnehmeranzahl ist auf 10 Personen je Seminar begrenzt.

Interesse?

www.ressourcenkraftwerk.de

buchung@ressourcenkraftwerk.de

