

Workshop

SELBSTSICHERHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

Ein Workshop zur erfrischenden Selbstreflexion

Zielgruppe

Für Menschen, die ihr Arbeitsleben souveräner gestalten möchten.

Worum geht es?

Im Studium und Arbeitsleben begegnen uns immer wieder Situationen, die Selbstsicherheit und Selbstvertrauen erfordern. Vor allem in neuen oder mehrdeutigen Situationen, macht uns ein guter Umgang mit Herausforderungen die Sache enorm leichter.

Doch haben Sie in schwierigen Situation häufig das Gefühl, sich aus Unsicherheit schnell den Wünschen oder Ideen Ihrer Außenwelt anzupassen? Verlieren Sie im Team schnell Ihre Bedürfnisse aus den Augen? Zweifeln Sie an sich und Ihren Kompetenzen?

Wie so oft macht die Art und Weise, wie wir an die Dinge herangehen, den Unterschied. Selbstbewusste Menschen nutzen funktionale Methoden und Strategien, um auch schwierige Situationen zu meistern. Es sind ihre positiven inneren Bewertungsprozesse und Glaubenssätze, die sie voranbringen. Und damit ist die Frage des Selbstvertrauens auch eine Frage des inneren Dialogs.

Der Workshop leitet Sie dabei an, sich mit Ihren eigenen Mustern im Umgang mit Unsicherheit auseinanderzusetzen und sie auf ihre Funktionalität und Aktualität zu überprüfen. Vor allem aber lernen Sie, durch unterschiedliche Techniken neue Zugänge kennen, wie Sie sich zukünftig neu erleben, bewerten und einschätzen können. Zudem bleibt Zeit für viele Übungen und gegenseitigen Austausch.

Ziel des Workshops ist es, Ihre innere Dynamik zu reflektieren und spürbar positiver gestalten zu können, um sich zukünftig selbstsicherer aufzustellen.

Methodik

Theoretischer Input, Selbstreflexionsübungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbearbeitung

Follow-up

Zum Auffrischen und Vertiefen erhalten die Teilnehmenden im Anschluss die Möglichkeit, regelmäßig an den sog. Werkstattgesprächen (siehe Webseite) teilzunehmen.

Referentin

Dr. Nadine Thomas
Arbeits- und Organisationspsychologin, systemische Beraterin

Dauer

7 Zeitstunden

Teilnehmende

4 – 7 Personen