

Kurs: «Stärkenevaluation und -training»

Wollen Sie sich besser kennen lernen und Ihre Stärken gezielter einsetzen? Die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Charakterstärken-Forschung sind gut umsetzbar und eröffnen Ihnen neue Zugänge zu Ihren positiven Eigenschaften. Stärken stärken bedeutet gleichzeitig erfolgreicher und zufriedener werden.

Inhalte

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Belohnungshandlungen und Flow
- Die Bedeutung von Stärken
- Auswertung der Charakter- und Signaturstärken auf der Grundlage Ihres persönlichen VIA-Tests der Universität Zürich
- Trainieren von Charakterstärken inkl. stärkenorientierter Sprache

Nutzen

In diesem Kurs lernen Sie, wie

- Sie Ihre persönlichen Stärken erkennen und fördern,
- Sie sich in den Zustand des Flow versetzen,
- Sie Stärken bei anderen Menschen erkennen,
- Sie über den Einsatz von Stärken im Alltag zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit finden.

Methodik

- Vorbereitungsaufgabe auf den Kurs: Charakterstärken-Test der Universität Zürich ausfüllen (kostenlos, Anleitung wird vorgängig zugestellt).
- Wechsel zwischen Vortrag, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion im Plenum sowie Multimedia-Einsatz.
- Einschub von Übungen zur Aktivierung, zur Entspannung und zur Achtsamkeits-Steigerung.

Leitung

- Sigmar Willi, Trainer, Berater und Coach. Inhaber sigmar willi consulting, www.sigmarwilli.ch
- Professor, Dozent für Persönlichkeitsbildung und Gesprächsführung an der OST Ostschweizer Fachhochschule.

Termin / Ort

- Dienstag, 31. August 2021
- Kurszeiten: 08:45 bis 17:00
- Ort: Grossraum St.Gallen, öffentlich gut zugänglich

Preis / Anmeldung

- CHF 540.-, inkl. Mittagessen, Pausenerfrischungen und Mineralwasser. Die Teilnehmenden erhalten ein Kurszertifikat
- Anmeldung über das Kontaktformular auf der Homepage. Die Teilnehmenden-Zahl ist begrenzt, deshalb bitte frühzeitig anmelden.
- Stornobedingungen: Bis einen Monat vor Seminardatum 80% Rückerstattung; bis zwei Wochen vor Kursdatum: 50% Rückerstattung; danach keine Rückerstattung mehr möglich. Ersatz-Teilnehmende können jederzeit bestimmt werden.