

# Seminare für Dich persönlich

## Stärken stärken!

### Für einen (selbst-) bewussten Auftritt im Leben



**Dauer**  
2 Tage

**Trainer**  
Larissa Hummel

**Erfolgsinvestition**  
Auf Anfrage  
(abhängig von TN-Anzahl und  
Anzahl der Tage)

Mit diesem Seminar erhalten Sie Impulse zur Förderung Ihrer individuellen Stärken und Handlungskompetenzen – erleben Sie die Auseinandersetzung mit sich selbst im unmittelbaren Umfeld von Beruf und Privatleben. Ziel ist, Ihre besonderen Talente und Stärken zu erkennen und zu fördern.

Durch den bewussten Umgang mit sich selbst können Sie Ihre Stärken ausbauen und gewinnbringend investieren. Mit verschiedenen erlebnisorientierten Aufgaben können Sie Erfahrungen mit außergewöhnlichen Herausforderungen sammeln, bei denen Sie Ihre individuellen Potenziale und Stärken ausschöpfen.

### Inhalte

- eigene Stärken und Schwächen reflektieren
- Talente, Begabung, Stärken und Schwächen - Begriffsdefinitionen
- Ansätze der positiven Psychologie der Charakterstärken
- Stärken und Schwächen bewerten
- Stärken verstärken und ausbauen
- Schwächen umdeuten und gelassener akzeptieren
- trainieren von Stärken und Trainingspläne für Schwächen erstellen
- das eigene Selbstwertgefühl stabilisieren
- Stärken weiterentwickeln durch Vertrauen in sich selbst
- mein Erfolgsmanagement
- Lebenskonzept Optimismus / Pessimismus
- Abgleich Selbstbild – Fremdbild
- Stärken und Schwächen
- integrierte Modelle