



NEU!

Seminarsteckbrief

STÄRKENWORKSHOP – DIE EIGENEN STÄRKEN ERKENNEN UND NUTZEN

Das Format:

1. Persönlicher Stärkentest (digital)
2. Präsenzworkshop Gruppe
3. Einzelcoaching im Nachgang (digital)

Nutzen

Teilnehmende gehen mit einem tieferen Verständnis für sich selbst aus dem Seminar und werden spannende Erfahrungen machen. Sie bekommen viele praktische Anregungen, wie sie Stärken in ihr eigenes privates und berufliches Wirkungsfeld und das anderer Menschen integrieren und diese stärkenorientiert begleiten und führen können.

Das Wissen um unsere persönliche Stärkenkombination erweitert unser Verständnis für uns und andere Personen. Wir bekommen ein Gefühl dafür, wer wir sind, was uns auszeichnet, in welchem Umfeld wir uns am besten entfalten und wie wir unsere Potenziale optimal zur Wirkung bringen können.

Sind Sie außerdem Führungskraft, können Sie diesen Ansatz wunderbar zur Führung des eigenen Teams nutzen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Auseinandersetzung mit Stärken ist ein zentrales Forschungsfeld der **Positiven Psychologie**. Die Positive Psychologie richtet den Blick auf alles, was empirisch gesichert das Wohlbefinden von Menschen steigert und damit das „Aufblühen“ fördert.

Signaturstärken basieren auf den Arbeiten von Christopher Peterson und Martin Seligman. Die beiden renommierten Psychologen haben zu Beginn der 2000er eine Klassifizierung positiver menschlicher Eigenschaften herausgebracht, die zu einem erfüllten Leben beitragen.



Gemäß ihrer Forschungsergebnisse zeichnet sich jede Person durch eine individuelle Kombination aus Stärken (den sogenannten Signaturstärken) aus, die ihr beim Ausleben dieser Stärken ein Gefühl von Authentizität („Das bin wirklich ich“) verleihen. Studien zeigen, dass der Einsatz von Signaturstärken nicht nur unsere Leistung steigert und uns erfolgreicher macht, sondern auch unsere Resilienz erhöht und uns erfüllter sowie glücklicher fühlen lässt.

Inhalte des Workshops

- Einführung in die Positive Psychologie und Stärkenarbeit.
- Die eigenen Stärken identifizieren und Signaturstärken in sich erforschen.
- Praxistransfer: Signaturstärken für den eigenen beruflichen Erfolg einsetzen – Führung, Kundenberatung, Team
- Signaturstärken auch in anderen erkennen und für deren Entwicklung nutzen.
- Austausch untereinander.

Vor-/Nachbereitung

- Vorab Durchführung eines Stärkentest mitsamt späteren Online Stärken-Coaching (Dauer ca. 45 Minuten / Einzelcoaching) zum Aufbau eines tieferen Verständnisses und einer höheren Wirksamkeit - langfristig.

Ihre Dozentin: Jytte von der Heide aus Hamburg

... ist Organisationsentwicklerin, Wirtschaftspsychologin, Coach, Strategie- und Umsetzungsberaterin mit Stationen in verschiedenen Unternehmen und Branchen. In dieser Rolle begleitet sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen in herausfordernden Situationen und Umbrüchen.



Im Fokus ihrer Arbeit liegen die Themen stärkenorientierte Führungskräfteentwicklung, die Gestaltung von Veränderungsprozessen sowie New Work – die Zukunft der Arbeit. Im Rahmen Ihrer Formate rund um die Positive Psychologie beschäftigt sie sich mit der Frage, welche Faktoren sich positiv auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Sinnhaftigkeit von Menschen auswirken. Sie ist gebürtige Hamburgerin mit einer großen Leidenschaft für die Entwicklung von Menschen.

TERMIN

Mittwoch, 01. März 2023 im Kongresshotel Potsdam

10:00 – 17:00 Uhr

GRUPPENGROÖÖE

Max. 10 Personen



PREIS
490€

UND DAS IST INKLUSIVE

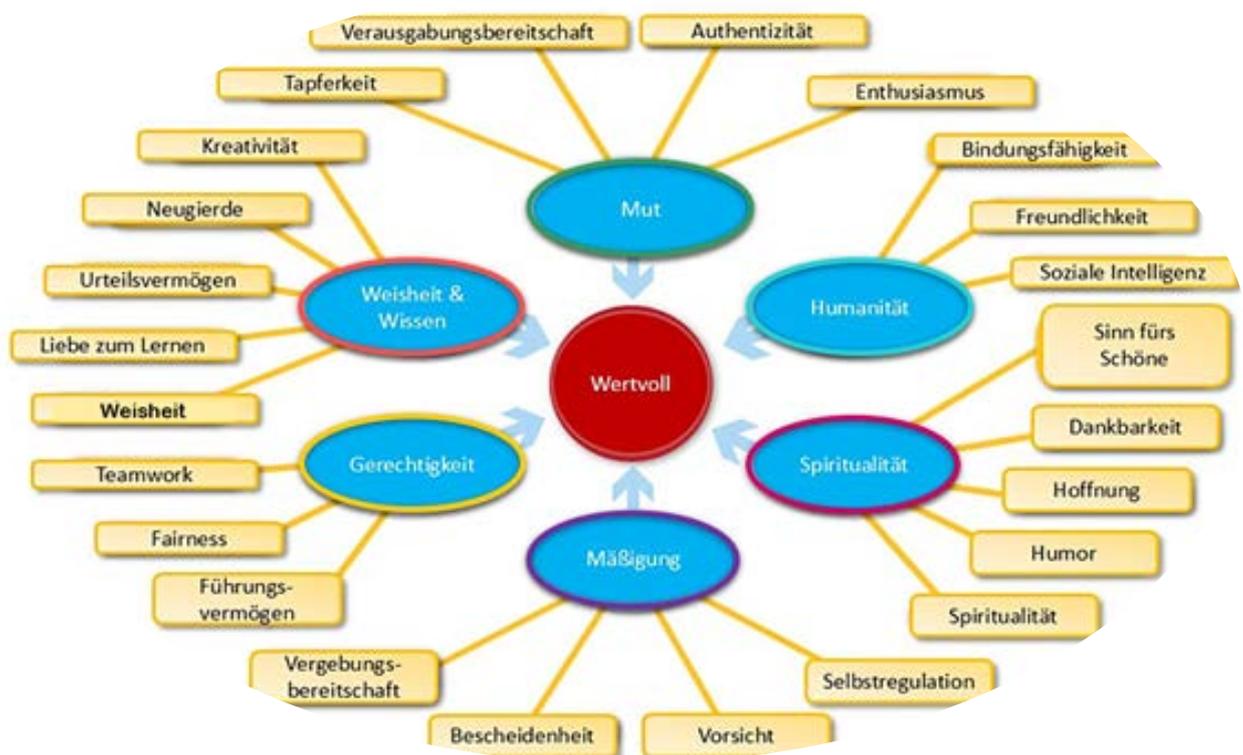
Stärkentest und individuelle Auswertung
Präsenzworkshop
Digitales Einzelcoaching

V-NUMMER
061207

HINWEIS

Diese Veranstaltung kann auch Inhouse gebucht werden – sprechen Sie uns gern an.

VIA – InVentar der STärken



Ansprechpartnerin NOSA:

Andra Hammerschmidt
Tel. 0151-1517 4751
andra.hammerschmidt@nosa-online.de