

## Positive Psychologie: Stärken stärken!



### SO GELANGEN SIE ZU MEHR ZUFRIEDENHEIT, ENERGIE UND LEISTUNG

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit den Fragen: „Was hält Menschen gesund?“ und „Was sind Faktoren eines gelingenden, erfüllten Lebens?“. Ein entscheidender Faktor liegt dabei in der Fokussierung auf Stärken im Gegensatz zu Schwächen. Menschen, die im Einklang mit ihren Stärken leben und arbeiten, freuen sich auf ihre Arbeit, sind zufriedener, haben mehr Energie, interagieren erfolgreicher mit anderen und erzielen bessere Leistungen.

Dann, wenn man im Einklang mit den eigenen Stärken lebt und arbeitet, wird es leicht – man kommt in den Flow. In diesem Seminar unterstützt Sie Stärken-Expertin Barbara Foitzik dabei, dass Sie ein umfassendes Verständnis für Ihre individuellen Stärken, Ihre individuellen Bedürfnisse und ein für Sie stimmiges berufliches Umfeld inkl. passender Aufgaben entwickeln. Sie werden das Seminar mit konkreten, für Sie direkt umsetzbaren Handlungsempfehlungen verlassen, so dass Sie dauerhaft von den positiven Effekten einer stärkenorientierten Haltung profitieren. Sie gelangen zu mehr Energie, Zufriedenheit und erbringen mit Leichtigkeit gute Leistung.

### Themenüberblick

1. Positive Psychologie
2. Stärken und Stärkenkombinationen
3. Schwächenmanagement
4. Energiespender und Energiefresser
5. Betriebsanleitung für mich selbst

## 6. Konkrete Ansätze zur Umsetzung

### **INHALTE DES SEMINARS „POSITIVE PSYCHOLOGIE: STÄRKEN STÄRKEN!“**

#### **Einführung in die Stärkenorientierung**

- Positive Psychologie und Stärkenorientierung
- Konzept „Stärken stärken“
- Stärkenkombinationen und Triggerfreunde
- Schwächenmanagement
- Das Stärkenradar

#### **Entdecke deine eigene Stärkenkombination**

- Einführung Reflecting Team (Feedback-System aus der kollegialen Beratung)
- Vorbereitung der Feedback-Runde
- Vorstellen der eigenen Top Stärken mit konkreten Beispielen
- Kollegiales Feedback aus der Gruppe

#### **Betriebsanleitung für mich selbst**

- Verfassen einer Anleitung, wie ich im Berufsleben ticke
- Erkennen des eigenen Mehrwerts und der eigenen Grenzen
- Austausch und kollegiales Feedback zur Betriebsanleitung

#### **Energiefresser und Energiespender**

- Energiecheck: Aufdecken der eigenen Energiefresser und Energiespender
- Individuelles und gemeinsames Herausarbeiten von kurz- und mittelfristigen Lösungsansätzen

#### **Konkrete nächste Schritte**

- Reflexion der Workshoptage
- Ansätze zur dauerhaften Etablierung einer stärkenorientierten Haltung
- Fixieren der nächsten, ganz konkreten Schritte

#### **METHODIK**

Kurze Impulsreferate; das Selbsterleben und Selbsterfahren in Form von Selbstreflexion, gemeinsamen Austausch, Einzel- und Gruppenübungen, darunter z.B. die Methode des Reflecting Teams, stehen im Vordergrund

PLUS: Sie erhalten im Vorhinein einen persönlichen Zugangscode zum Stärkenradar, einem Online-Check, der Ihnen Ihre Top 8-Stärken offenbart (Bearbeitungszeit: ca. 15 Minuten). Zudem erhalten Sie eine kleine Vorab-Aufgabe der Trainerin (Bearbeitungszeit: ca. 15 Minuten).

#### **ZIELGRUPPE**

Fach- und Führungskräfte, die sich bewusst mit ihren Stärken auseinandersetzen möchten und dauerhaft an einer stärkenorientierten Perspektive interessiert sind. Personen, die eine stärkenorientierte „Standortbestimmung“ durchführen möchten. Alle, die Ansätze erarbeiten möchten, wie sie ihre eigenen Stärken in ihrer beruflichen Lebenssituation noch erfolgreicher leben können und dadurch mehr Energie und

Zufriedenheit gewinnen und gleichzeitig leichter Erfolge erzielen.

## **IHR NUTZEN**

### **Nach diesem Seminar...**

- ... kennen Sie Ihre Stärken und Ihre ureigene Stärken-Kombination und können diese benennen
- ... sind Sie sich Ihrer grundlegenden Bedürfnisse (auch im Arbeitskontext) bewusst
- ... wissen Sie, wie Sie Ihre Stärken konkret einsetzen können
- ... wissen Sie, wie Sie mit Schwächen umgehen können, ohne sie ausmerzen zu müssen
- ... wissen Sie, welche Rollen (formell wie informell) am besten zu Ihnen passen
- ... haben Sie Ihren Mehrwert und Ihre Bedürfnisse im beruflichen Kontext klar auf den Punkt ausformuliert
- ... kennen Sie Ihre Energiespender und -fresser und verfügen über konkrete Lösungsansätze, um besser mit Ihren Energiefressern umzugehen
- ... wissen Sie, was die nächsten Schritte sind, um Ihre Stärkenorientierung auszubauen, um zukünftig über mehr Energie und Zufriedenheit zu verfügen und leichter gute Leistung zu erzielen.

## **TRAINERIN DES SEMINARS „POSITIVE PSYCHOLOGIE: STÄRKEN STÄRKEN!“**

### **Barbara Foitzik**

begleitet seit Jahren Menschen, Teams und Organisationen stärkenorientiert in ihrer Entwicklung. Neben ihrem „Steckenpferd“ der Stärkenorientierung (stärkenorientierte Karriere-/Laufbahnentwicklung, (Selbst-)Führung und Berufswahlorientierung) hält Sie Trainings und Einzelcoachings zu Themen rund um „Lernen“ und „Gesundheit“ (z.B. achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement).

Frau Foitzik verfügt über zwei Masterabschlüsse. Ihre Masterarbeiten verfasste sie über Coaching und über Achtsamkeit in Unternehmen. Sie bildet sich kontinuierlich weiter (diverse Coaching-Ausbildungen, Train-the-Trainer, Achtsamkeit u.v.m.). In der Vergangenheit war sie als Karriereberaterin für Führungskräfte, als Personalentwicklerin und Weiterbildungsmanagerin in unterschiedlichen Organisationen tätig. Ihre eigenen Top 5 Stärken sind gemäß dem Stärkenradar: Netzwerken, Umsetzung, Unterstützung, Verantwortung und Fokus. Entsprechend lautet das Motto von Barbara Foitzik: „Einfach mal machen.“

#### **Beginn:**

Thursday, April 25, 2024, 9:00 AM Uhr

#### **Ende:**

Friday, April 26, 2024, 5:00 PM Uhr

#### **Veranstaltungsort:**

Heidelberg

Germany

#### **Website & Anmeldung:**

Email [zagrodnik@wbildung.de](mailto:zagrodnik@wbildung.de)

<https://wbildung.de/positive-psychologie-staerken-staerken/>