

«Selbstbewusstsein»

Persönliche Stärken besser kennen, neue Stärken entdecken

Kursleitung	Florian Lisken
Organisation	Graduate Academy
Sprache	Deutsch
ECTS-Punkte	1.5
Anzahl Teiln.	max. 8
Inhalt	<p>Zu oft geht unser Blick auf das, was wir nicht können oder zu wenig können. Dabei geraten die Stärken aus dem Blick, die wir bereits haben. In diesem Training machen wir uns mehr bewusst, was wir können. Und das ist mehr als die meisten zuerst denken. Denn grosse authentische Stärken schlummern zu wenig genutzt. Wir sind uns ihrer zu wenig bewusst. Und daher weniger „selbstbewusst“, als wir es sein sollten.</p> <p>In einer Mischung aus praktischen, kreativen und reflektierenden Übungen beleuchten wir die „Innere Landschaft“, in der wir leben. Wir arrangieren um, lösen Blockaden und erarbeiten uns Unterstützung, um diese Stärken wirklich wirksam werden zu lassen. Wir probieren diese Stärken praktisch. In der Zwischenzeit bis zum nächsten Termin wenden die Teilnehmenden die neuen Module in ihrem Alltag an. Im zweiten Termin werten wir dies aus, schärfen nach und festigen das neu erarbeitete Potenzial.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Stärken freilegen • Blickaden lösen und überwindbar machen • Unterstützung durch persönliche Visualisierungen • Umgang mit Stress praktisch üben und meistern • Neue Seiten der Persönlichkeit entdecken und aktivieren • Konkrete Aufgaben für die Praxis im Alltag • Auswertung, Analyse und Plan für die Weiterentwicklung • Learning Teams, Entwicklung über das Training hinaus
Anmerkungen	Dieses Angebot der Graduate Academy richtet sich an Forschende, Post-Docs und Doktorierende der Universität Luzern und ihrer Partnerinstitutionen und ist für diese Personen kostenfrei.