Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen (*Marc Aurel*)

Wir können unseren Charakter nicht ändern - aber wir können lernen, mit ihm besser umzugehen. Wir sind zunächst sehr "konservativ" veranlagt: was wir einmal gelernt haben und was sich als sinnvoll und effizient erwiesen hat, behalten wir möglichst lange bei. Das mag sich immer wieder als Stolperstein erweisen. Doch das muss nicht sein.

Jeder Mensch verfügt über eine lebenslange Lern- und Entwicklungsfähigkeit! Jeder von uns besitzt die kognitiven und emotionalen Möglichkeiten, sich von alten Lebensmustern und Interpretationen der Welt zu verabschieden, neue Erfahrungen zu machen und daran zu wachsen. Es gilt, die eigenen Glaubenssätze sowie die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und mit gestärktem Selbstwertgefühl sich und sein (Berufs-) Leben neu zu entwerfen.

Persönlichkeitsentfaltung ist ein immer wähernder Prozess und bedeutet:

- sich selbst – auch mit Hilfe von anderen - zu entdecken
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Potentiale zu entwickeln
- die persönlichen Stärken zu entfalten und positive Glaubenssätze entwickeln
- sich von einschränkenden und veralteten Denk- und Handlungsmustern zu verabschieden
- neue Kommunikationsformen zu entwerfen
- flexible und fördernde Überzeugungen und Lebensstrategien zu integrieren.

Inhalte:

- Timeline: Reflexion der eigenen Berufsbiographie mit ihren High- und Downlights
- Selbstreflexion: eigene Stärken, Schwächen, Potentiale, Entwicklungsziele
- Eigene innere Muster und behindernde Glaubenssätze erkennen
- Innere Antreiber aufspüren
- Gegenseitige Rückmeldung innerhalb der Gruppe : Selbstbild / Fremdbild
- Die eigene Wirkung überprüfen
- Den eigenen persönlichen Stil entdecken
- Kommunikation optimieren
- Definition eigener Verhaltensziele und Zielverankerung
- Coaching zu individuellen Veränderungsprojekten

Methoden:

Es werden Methoden und Übungen zur Selbstreflexion und wechselseitigen Rückmeldung eingesetzt. Es gibt Paar- und Kleingruppenarbeiten und Plenumsdiskussionen. Konkrete Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden werden in Form von Fallarbeit reflektiert und mit Videofeedback in Rollenspielen simuliert.