B2510870 Persönliche Entwicklung - Von der Selbsterkenntnis über die Selbstakzeptanz zur Selbstveränderung (Workshop für Erwachsene)

Beginn	Samstag, 25.10.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	16,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Tatjana Ortmann
Kursort	, Schladerner Str. 10-12, 51545 Waldbröl

Persönliche Entwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess der Selbstreflexion, Zielsetzung und Veränderung. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die ihre aktuelle Situation analysieren, sich weiterentwickeln und ihre persönlichen sowie beruflichen Ziele erreichen möchten. Mit gezielten Methoden und Tools unterstützen wir die Teilnehmenden auf ihrem individuellen Entwicklungsweg.

Kursinhalte:

Status Quo bestimmen – Wer bin ich? Ziel: Selbstbewusstsein stärken und Klarheit über die eigene Identität gewinnen.
Methoden: Selbstreflexion mit der Lebenssäulenarbeit und Werteanalyse

Status Quo akzeptieren – Warum bin ich der, der ich bin? Ziel: Akzeptanz der eigenen Geschichte und Einflussfaktoren.
Methoden: Erwartungen anderer und Glaubenssatzarbeit

Veränderungswünsche erkennen – Werte und Haltungen Ziel: Herausfinden, welche Werte und Haltungen eine Rolle spielen.
Methoden: Wertearbeit, Visioning,

Ziele definieren – SMART-Methode, Teilziele und Meilensteine Ziel: Konkrete, erreichbare Ziele festlegen.
Methoden: Zielsetzung nach SMART, Priorisierung

Motivation und Durchhalten – Visionboard & Affirmationen Ziel: Langfristige Motivation und Resilienz fördern.
Methoden: Positive Psychologie, Visualisierungstechniken

Reflexion – Erfolgskontrolle und Anpassung Ziel: Regelmäßige Reflexion der Fortschritte und Anpassung der Strategie.
Methoden: Retrospektiven, Journaling, Feedbackgespräche

Der Workshop bietet eine strukturierte Begleitung zur persönlichen Weiterentwicklung. Durch gezielte Reflexion, konkrete Zielsetzung und nachhaltige Motivation werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, ihr Potential zu erkennen und zu entfalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Waldbröl, Seniorenwohnanlage AWO, Schladerner Str. 10-12