

## Bildungsurlaub-Seminare: Lerninhalte und Programm

### Seminartitel

Selbstsicherheit „Here I am“ **BH19103**

### Termin

Mit, den 13.02.2019 bis Fr, den 15.02.2019

### Veranstaltungsort

Bildungsherberge der Studierendenschaft der FernUniversität Hagen

### Kursgebühr 119,- Euro

### Leitung

Kathrin Warweg (Leadership Development Trainer und Coach)

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich insbesondere an diejenigen Studierenden der Fernuniversität in Hagen, Studierende, sowie alle Interessenten, die mehr Selbstsicherheit erlangen möchten, um souverän und gelassen auftreten und die eigenen Fähigkeiten und Leistungen selbstbewusst präsentieren zu können – ob im Studien-, Bewerbungs- oder Berufsalltag. Es vermittelt Wissen und Strategien, die eigenen Bedürfnisse zu äußern, zu verteidigen und sich selbst zu behaupten. Außerdem bietet es Raum, das Thema in Zusammenhang mit Introversion zu beleuchten. Mit ansprechenden Übungen führt es zielsicher zu einer optimistischeren Haltung und Selbstwirksamkeit.

### Lernziele

- Kennenlernen, was Selbstsicherheit ausmacht und wodurch sie beeinflusst ist
- Erfahren, wie gezielt Einfluss genommen werden kann
- Übungen zur Steigerung der Selbstsicherheit kennenlernen und praktizieren
- Strategien zur Selbstbehauptung erlernen
- die Selbstkommunikation verbessern
- einem souveränen Umgang mit Introversion erlangen
- eine persönliche SelbstsicherheitsBOOST-Strategie entwickeln

### Materialien

Bitte bringen Sie folgende Materialien zum Seminar mit:

- Klebestift, Schere und eigene Stifte (Buntstifte, Filzstifte oder andere Stifte) /Die Stifte sollen zur gestalterischen Aufarbeitung von Inhalten dienen.
- Bequeme Bekleidung für morgendlichen Frühsport.
- Die Männer werden gebeten einen Schlips oder eine Fliege mitzubringen, die Frauen ein schönes Halstuch.

## Programmablauf

**Mittwoch, 13.02.2019**

**Tagesprogrammdauer: 14.00 - 19.00 Uhr (6 UStd.)**

*14.00 – 15.30*

Inhalt: **Begrüßung, Kennenlernen und die Kraft des ersten Eindrucks**

- Begrüßung,
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer
- die etwas andere Vorstellungsrunde
- Erwartungen der TN an das Seminar
- Programmüberblick
- Einstieg ins Thema: Der erste Eindruck – eine Feldstudie

*15.30 – 15.45 Pause*

*15.45 – 17.15 Uhr*

Inhalt: **Selbstsicherheit – Definition und Einflussfaktoren**

- Wie ist Selbstsicherheit definiert?
- Wodurch wird sie beeinflusst?

*17.15 – 17.30 Pause*

*17.30 – 19.00 Uhr*

Inhalt: **Selbstanalyse und positive Selbstdarstellung in Theorie und Praxis**

- Thema: Sich selbst positiv darstellen
- Analyse von Stärken und Fähigkeiten
- Einzel- und Gruppenübung: positive Selbstdarstellung Here I am x3

**Donnerstag, 14.02.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.00 – 17.30 Uhr (10 UStd.)**

*08.00 bis 09.30 Uhr*

Inhalt: **Selbstsicherheit – Kosten und Eigenbeitrag; Bedürfnisse äußern und verteidigen**

- Frühsport: Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Was kostet eine geringe Selbstsicherheit?
- den Eigenbeitrag leisten
- Thema: eigene Bedürfnisse äußern und verteidigen

*9.30 – 9.45 Pause*

*09:45 bis 11:15 Uhr*

Inhalt: **Strategien zur Selbstbehauptung in Theorie und Praxis**

- Muthaltungen
- Wünsche direkt äußern
- Stark bleiben und SELBST-verteidigung
- Sich abgrenzen und Nein-sagen

*11.15 – 11.30 Pause*

*11.30 bis 13.00 Uhr*

Inhalt: **Ein selbstsicheres Auftreten in Studium, Beruf und Bewerbungssituationen**

- Praxisbeispiele und Anwendung im Alltag
- Gesprächsrunde

*13.00 – 14.00 Mittagspause*

*14.00 – 15.30 Uhr*

Inhalt: **Die Verteidigung persönlicher Ziele**

- meditativer Ausblick I
- Einzelarbeit zu Zielen
- selbstsichere Realisierung der Ziele und ihre Verteidigung

*15.30 – 16.00 Pause*

*16.00 – 17.30 Uhr*

Inhalt: **Die positive Grundeinstellung stärken**

- Einzelübung: Sich selbst in zuversichtliche Stimmung versetzen Here I am  
x3
- Anwendungsmöglichkeiten

**Freitag, 15.02.2019**

**Tagesprogrammdauer: 8.30 – 13.30 (6 UStd.)**

*8.30 bis 10.00 Uhr*

Inhalt: **Selbstkommunikation und Introversion – eine Introspektion**

- Frühsport: Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Thema: Selbstkommunikation
- Übung: positive Selbstkommunikation
- Thema: Introvertierte und Selbstsicherheit
- Einzelübung: Introversion - Introspektion

*10.00 – 10.15 Pause*

*10.15 bis 11.45 Uhr*

Inhalt: **Die Entwicklung einer persönlichen SelbstsicherheitsBOOST-Strategie**

- meditativer Ausblick II
- Entwicklung der persönlichen SelbstsicherheitsBOOST-Strategie

*11.45 bis 12:00 Uhr Pause*

*12.00 bis 13.30 Uhr*

Inhalt: **Auswertung und Abschluss - Here I am**

- Auswertungsrunde
- Evaluationsbögen
- Wünsche und Fragen
- Abschluss