

Bildungsurlaub-Seminare: Lerninhalte und Programm

Seminartitel

Selbstsicherheit „Here I am“ BH19117

Termin

Montag, den 02.12.2019 bis Freitag, den 06.12.2019 (40 UStd.)

Kursgebühr: 199,-

Veranstaltungsort

Bildungsherberge der Studierendenschaft der FernUniversität Hagen

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

Montag, 02.12.2019 Tagesprogrammdauer: 14.00 – 19.00 Uhr (6 UStd.)

14.00 – 15.30 Uhr

- Begrüßung, Organisatorisches
- Vorstellungsrunde
- Die etwas andere Vorstellungsrunde
- Erwartungen der TeilnehmerInnen
- Programm-Überblick
- Einstieg ins Thema: der erste Eindruck

15.30 – 15.45 Uhr – Pause

15.45 – 17.15 Uhr

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

17.15 – 17.30 Uhr – Pause

17.30 – 19.00 Uhr

- Einflussmöglichkeiten auf Selbstsicherheit
- Das Konzept der Persönlichkeitsanteile

Dienstag, 03.12.2019

Tagesprogrammdauer: 8.00 – 17.30 Uhr (10 UStd.)

08.00 – 09.30 Uhr

- Frühsport: Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Was kostet eine geringe Selbstsicherheit?
- Arbeit mit den Selbstanteilen

09.30 – 09.45 Uhr – Pause

09:45 – 11:15 Uhr

- Arbeit mit den Selbstanteilen

11.15 – 11.30 Uhr – Pause

11.30 – 13.00 Uhr

- Arbeit mit den Selbstanteilen

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- Meditation: den Träumer aktivieren: Wo will ich hin?
- Lebensziele aufschreiben
- Übung

15.30 – 16.00 Uhr – Pause

16.00 – 17.30 Uhr

- Zielkonkretisierung
- Selbstsichere Realisierung der Lebensziele
- Gruppenübungen
-

Mittwoch, 04.12.2019

Tagesprogrammdauer: 8.00 – 15.30 Uhr (8 UStd.)

08.00 – 09.30 Uhr

- Frühsport: Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Introversion und Selbstsicherheit

09.30 – 09.45 Uhr – Pause

09:45 – 11:15 Uhr

- Introversion und Selbstsicherheit

11.15 – 11.30 Uhr – Pause

11.30 – 13.00 Uhr

- Die eigenen Bedürfnisse äußern und verteidigen

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- Gruppenübungen: Wünsche und Bedürfnisse direkt äußern, Selbstbehauptung, Nein-sagen
- Anwendung in Studienalltag, Bewerbungssituationen, beruflichen Situationen

Donnerstag, 05.12.2019

Tagesprogrammdauer: 8.00 – 17.30 Uhr (10 UStd.)

08.00 – 09.30 Uhr

- Frühsport und Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Selbstkommunikation

09.30 – 09.45 Uhr – Pause

09:45 – 11:15 Uhr

- Selbstkommunikation

11.15 – 11.30 Uhr – Pause

11.30 – 13.00 Uhr

- Sich selbst positiv darstellen

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr

- Einzel- und Gruppenübungen zur Selbstdarstellung

15.30 – 16.00 Uhr – Pause

16.00 – 17.30 Uhr

- Mut-Übungen

Freitag, 06.12.2019

Tagesprogrammdauer: 8.30 – 13.30 (6 UStd.)

8.30 – 10.00 Uhr

- Körperübungen für mehr Selbstsicherheit
- Die Entwicklung der persönlichen SelbstsicherheitsBOOST-Strategie

10.00 – 10.15 Uhr – Pause

10.15 – 11.45 Uhr

- SelbstsicherheitsBOOST-Strategie

11.45 – 12:00 Uhr – Pause

12.00 – 13.30 Uhr

- Auswertung
- Evaluation