

## BU: Persönlichkeitstraining

Bildungsurlaub: Durch Persönlichkeitstraining Herausforderungen im beruflichen und privaten Kontext meistern. Förderung der sozialen Kompetenz in einer sich wandelnden Gesellschaft und beruflichen Anforderungen

Im Berufsalltag und Privatleben werden wir im Umgang mit unseren Mitmenschen tagtäglich herausgefordert. Durch Anwendung unterschiedlicher Methoden erarbeiten wir Grundlagen und Hilfestellungen, um die soziale Kompetenz im privaten und beruflichen Kontext zu fördern. Persönlichkeitsstrukturen mich und den anderen besser verstehen lernen - mit eigenen Stärken Zukunftsperspektiven entwickeln - Grenzen weiten - Praktische Schritte der Persönlichkeitsentwicklung - Umgang mit schwierigen Menschen und Bewältigungsstrategien - Mut zur ehrlichen und konstruktiven Kritik Konflikte unter Berücksichtigung der beruflichen Anforderungen in der heutigen Leistungsgesellschaft - Sichtweise und Umgang mit Konflikten in Politik und Gesellschaft - Einteilung von Konfliktarten - Dynamik von Konflikten in sozialen Systemen und deren Auswirkungen - Chancen und Methoden der Konfliktbewältigung im Berufsalltag und Privatleben - Konfliktfähigkeit - Grenzerfahrungen im Umgang mit Konflikten - Merkmale destruktiver Beziehungen - Mobbing am Arbeitsplatz Stärkung persönlicher Ressourcen - Widerstandsfähigkeit / Resilienz - Abgrenzung - Achtsamkeit - Work-Life-Balance - Loslassen - Zielorientiertes Vorgehen - Mutig Schritte wagen

Dozent(en):	Hecklinger, Sybille
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
Veranstaltungstag(e):	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
Zeitraum:	Mo. 30.03.2020 - Fr. 03.04.2020
Dauer:	5 Termine
Gebühren:	224,74 € (174,74 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
30.03.2020	08:30 - 15:30 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
31.03.2020	08:30 - 15:30 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
01.04.2020	08:30 - 15:30 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
02.04.2020	08:30 - 15:30 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum
03.04.2020	08:30 - 15:30 Uhr	VHS: Raum 19 - Unterrichtsraum