

Persönlichkeitstraining

Stärken stärken, Potentiale entfalten

Persönlichkeitsentwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess, der Menschen dabei unterstützt, sich selbst besser zu verstehen und ihre individuellen Stärken bewusster einzusetzen. In diesem Seminar setzen Sie sich intensiv mit ihren persönlichen Mustern, Werten und Potenzialen auseinander. Sie reflektieren Ihr eigenes Verhalten, Ihre Denkweisen und Ihre Wirkung auf andere. Durch praxisnahe Übungen, Selbstreflexion und vor allem Feedback von den anderen entstehen neue Perspektiven auf Handlungsspielräume und Entwicklungsmöglichkeiten. Das Feedback und die gegenseitige Unterstützung helfen, hinderliche Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und abzulegen und stattdessen mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit zu gewinnen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Selbstbild und Fremdbild: Wie wir wirken wollen und wie wir wirken
- Persönliche Werte, Motive und innere Antreiber erkennen
- Stärken, Ressourcen und Potenziale sichtbar machen und nutzen: The Big 5
- Eigene Denk- und Verhaltensmuster reflektieren: Das DISG- Persönlichkeits-Modell
- Umgang mit inneren Blockaden und limitierenden Überzeugungen
- Umgang mit Kränkungen: Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung stärken
- Feedback geben und annehmen: Die unterschiedlichen Ebenen von Feedback
- Strategien für persönliche Veränderungsprozesse
- Wie der Transfer in den beruflichen Alltag gut gelingen kann! Persönlicher Handlungsplan und Lernpartnerschaften
- Reflexion der Praxiserfahrungen am Transfertag
- Umgang mit Konflikten
- Transfersicherung.

Ziel der Veranstaltung ist, persönliche Stärken sichtbar machen und nutzen, persönliche Wirksamkeit steigern, Veränderungen mutig angehen.

Das Seminar verbindet kurze theoretische Impulse mit Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen, moderierten Austauschphasen sowie praxisnahen Transferaufgaben. Wir nutzen unterschiedliche Methoden, Spiele, Übungen aus MBSR, Tests und gegenseitiges Feedback für persönliches Wachstum.

Dauer: 2 Tage

Termine, Preise und Buchungsmöglichkeit

zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit

Geplante Termine: 17.09.2026 - 18.09.2026

Kurspreis: interner Preis: 995,00 EUR

externer Preis: 1.295,00 EUR

Änderungen vorbehalten | Stand: 01.06.2026 06:07 Uhr

Kontakt und Beratung

Fachliche Fragen: [Frau Daniela Ohlenschläger](#)

Administration, Beratung: [Frau Daniela Ohlenschläger](#)