



Gesellschaft für
Politische Bildung e.V.

Online-Seminar

Eigene Potenziale erkennen und gekonnt einsetzen

am Freitag, 26. November 2021, von 17 bis 21 Uhr und
am Samstag, 27. November 2021, von 9 bis 13 Uhr (W4702)

Täglich stellen Sie sich (neuen) Herausforderungen. Selbstverständlich möchten Sie solche Situationen erfolgreich meistern. Sie haben Ihre persönlichen Potentiale. Das ist umso wichtiger, da viele Schwierigkeiten haben, die eigenen Stärken zu erkennen oder sich überhaupt einzugestehen, dass sie diese Fähigkeiten oder Eigenschaften haben. Sie wollen sich selbstbewusst präsentieren, einen bleibenden Eindruck hinterlassen und Ihre Ziele erreichen. Die Basis dafür erarbeiten Sie in diesem Seminar: Ihr Gegenüber von sich und/oder Ihren Ideen zu überzeugen und Ihre Chancen positiv zu begreifen. Ziel dieses Seminars ist es, dass Sie sich Ihrer Stärken bewusstwerden. Sie Ihre Potenziale erkennen, optimal einsetzen und weiterentwickeln.

Unsere Referentin: Kerstin Kuner verbindet Kommunikations- und Mentaltraining. Aus der Faszination zwischen inneren und äußeren Verhaltensmechanismen entwickelte sie ihr eigenes infit-outfit-konzept mit Vorträgen, Seminaren und Beratungen. Ein wichtiger Aspekt darin ist neben Körpersprache und Stimme auch der wirkungsvolle Auftritt. Sich selbstsicher präsentieren, einen bleibenden Eindruck hinterlassen – um eigene Ideen und Projekte besser durchzusetzen.

PROGRAMM

Freitag, 26. November 2021

- | | |
|-------------------|---|
| 17.00 – 17.15 Uhr | Begrüßung und Organisatorisches
<i>Dr. Sebastian Haas, Referent Akademie Frankenwarte</i> |
| 17.15 – 18.45 Uhr | Vorstellung, Erwartungsabfrage und Einführung ins Thema:
Was sind Potenziale, Ressourcen und Stärken?

<i>15 bis 30 Minuten Pause</i> |
| 19.15 – 21.00 Uhr | Welche Rollen habe ich inne? Meine Schwächen positiv sehen //
Eigene Stärken erkennen, innere Überzeugungskraft aufbauen //
Was kostet mich meine Art zu denken? // Vielfalt der Lebens-
bereiche wahrnehmen // Eigene Denk- und Handlungsmuster
erkennen // Gewohnheiten hinterfragen // Mit achtsamer
Selbstführung zu mehr Ausstrahlung gelangen //
Wahrnehmungen schärfen und mit eigenen Ressourcen positiv
und wertschätzend umgehen |

Samstag, 27. November 2021

9.00 – 10.15 Uhr	Andere überzeugen, motivieren und begeistern: Erfolge feiern mit der eigenen Positiv-Story
10.15 – 10.45 Uhr	Zeit- und Selbstmanagement: Eigene Grenzen bewusst setzen // Impulse zur Kurzentspannung
	<i>Mindestens 15 Minuten Pause</i>
11.15 – 12.30 Uhr	Future Zooming
12.30 – 13.00 Uhr	Offene Fragen klären, Evaluation und Verabschiedung

Anmeldung

Auf [https://www.frankenwarte.de/veranstaltungen/index.html?ev\[id\]=148](https://www.frankenwarte.de/veranstaltungen/index.html?ev[id]=148) können Sie sich bis 24.11.2021 anmelden. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt.

Teilnahmegebühr

Nach Erhalt Ihrer Anmeldebestätigung durch unsere Sachbearbeiterin bitten wir um Überweisung der Teilnahmegebühr in Höhe von 130 Euro auf folgendes Konto bei der Sparkasse Mainfranken: IBAN DE75 7905 0000 0049 0077 50 / BIC BYLADEM1SWU.
Verwendungszweck: Name + W 4702

Vorbereitung und Technik-Check

Nach Eingang der Teilnahmegebühr erhalten Sie bis spätestens 25.11.2021, 10 Uhr, per E-Mail die Zugangsdaten (Meeting-ID und Passwort) zum Online-Seminar, das im Rahmen eines Zoom-Meetings stattfindet. Sollten Sie bis dahin keine E-Mail erhalten haben, bitten wir um Benachrichtigung bis 12 Uhr per E-Mail oder Telefon. Zur Vorbereitung des Online-Seminars bieten wir am 26.11.2021 ab 16.30 Uhr einen Technik-Check in unserem Online-Raum an. Sollten Sie bislang noch wenig Erfahrung mit Zoom gemacht haben, so können Sie in dieser Zeit eine kurze Einweisung erhalten.

Technische Voraussetzungen / Datenschutzhinweis / Ersatz-Teilnehmende

Für die Teilnahme am Online-Seminar benötigen Sie Browserzugang, Mikrofon und Kamera. Sie können Ihren PC, Laptop, Tablet oder das Smartphone benutzen. Eine Verpflichtung, Audio- und Webcam-Verbindung und Chatfunktion zu nutzen, besteht nicht.

Die Akademie Frankenwarte nutzt für das Online-Angebot die leistungsfähige Software der US-Firma Zoom, deren technische Infrastruktur auf US-Servern hinterlegt ist. Wir selbst legen im Zoom-System keine Daten von Teilnehmenden an. Die Software Zoom ist ohne Registrierung nutzbar und installiert sich vor Beginn des Online-Seminars nach wenigen Klicks auf Ihrem Endgerät. Wir empfehlen, im Vorfeld den Client für Ihren Webbrowser (<https://www.zoom.us/download>) oder die Zoom-App zu installieren. Diese funktioniert auf stationären wie mobilen Geräten.

Sollten Sie nicht am Online-Seminar teilnehmen können, haben Sie die Möglichkeit, bis zum 24.11.2021 eine Ersatzperson zu benennen.

Gefördert durch:
Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus 