

A close-up, artistic photograph of a woman's eye, looking slightly to the right. The image is bathed in a warm, orange-red light, creating a soft, ethereal atmosphere. The eye is the central focus, with the iris and pupil clearly visible. The surrounding skin and hair are softly blurred, emphasizing the eye. The overall mood is contemplative and focused.

# Meine Qualitäten finden

eigene Kompetenzen kennen und einsetzen

Was kann ich, was kannst du? Oft ist es einem selber nicht bewusst, was man alles kann. So bleibt es als ungenutztes Kapital im Verborgenen für einen selbst aber auch für Dritte. Das Seminar ist als Standortbestimmung gedacht und bietet die Gelegenheit, das eigene Potential zu erkennen und Schritte zu planen, es optimal einzusetzen.

## «Meine Qualitäten finden»

### Inhalte

Wir überdenken die Berufs- und Lebenssituationen. Dazu gehören Überlegungen zum bisherigen Werdegang, aber auch zur gegenwärtigen Ausgangslage. Wir beschäftigen uns mit der eigenen Biographie und versuchen anhand von Beispielen zu erklären, welche speziellen Kompetenzen sich auf Grund derer entwickelt haben. Wir lassen uns bereichern durch die individuelle Verschiedenheit von Biographien und anerkennen sie.

### Wir gehen den Fragen nach:

- Welche Aufgaben oder Tätigkeiten habe ich in Privat- und Berufsleben erfüllt und erreicht?
- Welche Fähigkeiten habe ich entwickelt, welche Kompetenzen habe ich erworben?
- Kommen meine Stärken und Fähigkeiten auch wirklich zum Einsatz?

### Ziele

- Sie wissen welche speziellen Kompetenzen sie aufgrund ihrer Biographie entwickelt haben.
- Sie können ihre persönliche Stärken nennen, beschreiben und auch erfolgreich einsetzen.
- Motivationssteigerung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Verbesserung der Berufs- und Lebensqualität.
- Eigen- und Fremdbild überprüfen und vergleichen.
- Die TN wissen, was sie für sich verbessern wollen und planen nächste Schritte.

### Methoden

In Anlehnung an «Meine Qualitäten finden und nachweisen», das auf der Grundlage des Schweiz. Qualifikationsbuches CH-Q erarbeitet wurde, werden wir unter Anwendung verschiedener gestalterischen Medien, die oben erwähnten Fragen «lustvoll» zu beantworten versuchen.

