



Verein Niedersächsischer
BILDUNGSINITIATIVEN e.V.
| Geschäftsstelle Göttingen |

24 Charakterstärken – aus dem Bereich der **Positiven Psychologie** für ein stärkenorientiertes Coaching **SEMINAR**

„Was sind denn Ihre Stärken?“ Auf diese Frage folgt bei vielen von uns eine Pause, um stark zu überlegen. Was uns oft leichter fällt zu benennen, sind unsere selbst empfundenen Schwächen. Die gute Nachricht ist: Wir sind ausgestattet mit 24 Charakterstärken, die erforscht und empirisch belegt sind! Über Stärken zu sprechen – und vor allem diese zu spüren und zu erleben – hat eine nachgewiesene positive Wirkung auf unser subjektives Wohlbefinden.

Am Onlineabend starten wir gemeinsam in das Themenfeld der 24 Charakterstärken um dann mit guter Vorbereitung im Präsenzseminar verschiedene Praxisanteile fortzuführen. Mit unterschiedlichen Methoden kann es uns gelingen unser Gegenüber (und natürlich auch uns selbst) eigene Stärken bewusst werden zu lassen, diese fokussiert in den Alltag zu integrieren und „schlafende Stärken“ an die Hand zu nehmen. Der Transfer in den Alltag für Sie als Coaches und Beratende soll dabei auf kreative Art und Weise erarbeitet werden.

Inhalte und Ziele auf einen Blick:

- Grundlagen, Forschungsergebnisse und Studien zu den 24 Charakterstärken
- Stärkengespräche mit verschiedenen Methoden im Coaching einsetzen und anpassen
- Den Kern der eigenen Stärken entdecken
- Wenn Charakterstärken aus dem Gleichgewicht fallen
- Der Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden

TERMINE& INFORMATIONEN

Online Veranstaltung	Mo 28.08.23, 17:30- 19:15Uhr
Präsenz Termine	Fr 08.09. 23 + Sa 09.09.23
Fortbildungszeiten	Fr 9:30- 17:30 Uhr Sa 09:30- 14:00 Uhr
Gruppengröße	max. 12 Teilnehmende
Kosten	300,- €
Anmeldeschluss	21.08.2023

Leitung: Philipp Wüpperling

- zert. Coach
- Trainer der Positiven Psychologie (zertifiziert nach Dach-PP)
- zert. Entspannungspädagoge
- Kita-Leitung



Inhaltliche Information + Fragen:

Philipp Wüpperling

yourlifecoachingpw@gmail.com

www.yourlifecoaching.de

Veranstaltung + Anmeldung:

Karina Hoßfeld

**VNB Göttingen | Nikolaistr. 1c | 37073
Göttingen**

karina.hossfeld@vnb.de

Tel.: 0551 – 507646-17