

# Berufsfindung und Studienwahl

Stärken entdecken und aktiv einsetzen

ICH – kann was!

## Workshop für Jugendliche und junge Erwachsene

(2 Tages Workshop wird im Institut in den Ferien (August) 2013 angeboten)

### Tagesseminar/ Wochenende

(Sept/Okt/Nov 2013)

### Inhouseschulung

(wir freuen uns über Ihre Anfrage im Institut)

Trainerinnen im Institut:

Sonja Guggenberger

Institutsleitung Konzept ICH – kann was! ®

Teenpowertrainerin nach Jesper Jul familylab ®

#### 1. Einheit

##### Einführung in den Stärken-Ansatz der Positiven Psychologie

Warum Konzentration auf die Stärken?

Die Idee sich auf die Stärken zu konzentrieren ist nicht neu. Dennoch ist bisher nur wenig getan worden, um Menschen zu ermöglichen, ihre Stärken besser zu verstehen. Stärken sind zentral wichtig für unsere Identität als Individuen und als Menschen. Sie sind der Schlüssel zu bester Leistung und erfülltem Leben. Stärken sind von so zentraler Wichtigkeit und werden doch so wenig wertgeschätzt.

Die fünf Grundpfeiler des Stärken-Ansatzes nach Alex Linley:

1. Der Stärken-Ansatz konzentriert sich auf das was richtig ist, funktioniert und stark ist;
2. Stärken sind Teil unserer grundlegenden menschlichen Natur, daher hat jede Person auf der Welt Stärken und verdient Respekt für ihre Stärken;
3. Die Bereiche unseres größten Potentials liegt im Bereich unserer größten Stärken;
4. Wir können nur dann erfolgreich unsere Schwächen verbessern, wenn wir auch das meiste aus unseren Stärken herausholen;
5. Unsere Stärken zu nutzen ist die kleinste Sache die wir tun können um den größten Unterschied zu erreichen.

Es gibt Studien, die belegen, dass Menschen ihre Ziele eher erreichen, wenn diese Ziele intrinsisch motiviert sind, wenn sie also mit den Werten und Interessen dieser Menschen übereinstimmen. Nach Alex Linley könnte man diese auch authentische Ziele nennen. Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Menschen, die erfolgreicher dabei waren, ihre Ziele zu erreichen und dadurch ihre Bedürfnisse zu befriedigen auch ihr Wohlfühl gesteigert haben und in der Folge auch in der Zukunft besser in der Lage waren ihre Ziele zu erreichen. Außerdem deuten die Ergebnisse einer Studie von Alex Linley darauf hin, dass wir unsere Ziele eher erreichen, wenn wir dabei unsere Stärken einsetzen.

(vgl. Linley 2008: 45)

### **Kreative und Praktische Übungen, um ein erstes Gefühl für die eigenen Stärken zu entwickeln und um erste Stärken zu entdecken;**

#### **2.- 5. Einheit: Die Multiplen Intelligenzen nach Howard Gardner**

Jede dieser Intelligenzen ist wie ein Ökosystem mit enormer Vielfalt!

Jeder Mensch hat alle acht Intelligenzen und benutzt sie im Lauf eines jeden Tages in verschiedenen Kombinationen!

Jeder Mensch hat alle acht Intelligenzen auf seine eigenen Art.

Jede einzelne Multiple Intelligenz wird ausführlich erarbeitet, so dass jeder Teilnehmer beginnen kann sein ganz individuelles Intelligenzprofil zu erstellen; jeweils mit konkreten kreativen Übungen;

2. Einheit: Einführung in die Theorie der Multiplen Intelligenzen und genauere Betrachtung der Sprachlichen Intelligenz und der Logisch-Mathematischen Intelligenz
3. Einheit: Räumliche Intelligenz/Körperlich-Kinästhetische Intelligenz/Musikalische Intelligenz
4. Einheit: Interpersonale (Soziale) Intelligenz/Intrapersonale Intelligenz/Naturalistische Intelligenz
5. Einheit: Hier werden die Multiplen Intelligenzen in Bezug zu bestimmten Berufs- und Studienfeldern gesetzt, individuell abgestimmt auf die Interessen der Teilnehmer;

#### **6. Einheit: Zielfindung**

Übungen zur Zielfindung/Zielerreichung

Vom Ziel ausgehend überlegen, welche Schritte sind nötig und welche haben die Teilnehmer schon erreicht;

Wie können sich die Teilnehmer auf dem weiteren Weg gegenseitig unterstützen?

Positives Feedback erlernen und anwenden üben;

**Ziel des workshops** ist es, den Teilnehmern zu ermöglichen eine Sprache für ihre individuellen Stärken zu entwickeln und ihnen die Möglichkeit zu geben, ein möglichst genaues Bild ihrer Stärken zu bekommen, das sie dann im weiteren Verlauf selbständig präzisieren und auch erweitern können. Dies ganz besonders auch in Hinblick auf mögliche Berufs- oder Studienfelder, um eine bewusste konkrete Entscheidung fällen zu können.