



# Seminar: Persönliche Standortbestimmung

**Wer bin ich? Was kann ich? Wie sieht mein Leben im Moment aus?  
Was sind meine Ziele?**

## **Zwei Tage zur Ruhe kommen, reflektieren und den Weg zum Ziel finden.**

Die Standortbestimmung eignet sich für Erwachsene, die erste Schritte in eine sinnvolle berufliche und persönliche Veränderung gehen wollen. Im Vordergrund steht die intensive Beschäftigung mit den eigenen Neigungen, Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen. Voraussetzung für eine Standortbestimmung ist die Bereitschaft, sich eingehend mit seinem Potenzial auseinanderzusetzen.

Zwischen allen Lebensphasen gibt es Lebensübergänge. An einem solchen Übergang stehen Sie vielleicht gerade. Menschen, die wissen, dass sie schon vieles geschafft haben, anderes aber noch offen geblieben ist, können im Seminar diesen Übergang bewusst werden lassen und für sich Wege finden, den nächsten Lebensabschnitt zu entdecken und bewusst zu gehen.

### **Zielsetzung:**

In diesem Seminar entwickeln Sie einen stimmigen Lebensentwurf für den Übergang in neue Lebensphasen und suchen den individuellen Weg, gut mit sich und der Zukunft umzugehen. Sie finden heraus, welche Regeln, Denkmuster und Verhaltensweisen Sie beeinflussen und welche Ressourcen Sie zur Verfügung haben, um sich aktiv und positiv mit Problemen und Hindernissen auseinanderzusetzen.

Sie nehmen eine systematische Einschätzung ihrer persönlichen Stärken und Schwächen vor, erkennen individuelle Potenziale und erstellen ein persönliches Kompetenzprofil. Sie gewinnen Klarheit und stärken das Vertrauen in sich und in Ihr Können. Sie planen Ihre beruflichen und/oder privaten Ziele und Visionen und entwickeln konkrete Maßnahmen für die Umsetzung im Alltag.

### **Zielgruppe:**

Menschen jeden Alters in Veränderungsprozessen.

### **Inhalte**

- Individuelle berufliche und persönliche Standortbestimmung
- Analyse Ihrer Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen und Ressourcen
- Erkennen von einschränkenden Ängsten, Glaubenssätzen und Verhaltensstrategien
- Neue Erkenntnisse und Impulse für individuelle Lösungsansätze
- Gestaltung Ihrer Vision
- Erarbeiten Ihrer Zukunftsperspektive
- Praktische Zielsetzung für den Alltag
- Erlernen von Motivations- und Entspannungstechniken

### **Ziele:**

- Zusammenhänge im Leben erkennen
- Energien Ziel gerichtet nutzen
- Kraft und Lebensfreude gewinnen

Im Seminar werden wir angst- und stressfrei, kreativ und Praxis bezogen arbeiten. Alle Teilnehmer sind eingeladen, ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse und Erfahrungen einzubringen und zu bearbeiten.

### **Dauer:**

2 Tage  
Samstag 10.00 – 18.00 Uhr  
Sonntag 09.30 – 16.30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg

### **Teilnehmerzahl:**

8 – 12 Personen

### **Seminargebühr:**

€ 345,- inkl. 19 % MwSt.  
inkl. Arbeitsmaterial,  
Seminar Getränke, Gebäck,  
Obst und Zertifikat

### **Termin:**

Auf Anfrage

### **Hotelempfehlung:**

Hotel Goldener Ochsen  
[www.zumgoldenenochsen.de](http://www.zumgoldenenochsen.de)

### **Brigitte Neumann**

Maximilianstraße 5 a  
63741 Aschaffenburg  
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987  
Fax: 0 60 21 – 58 31 989  
[info@brigitte-neumann.de](mailto:info@brigitte-neumann.de)  
[www.brigitte-neumann.de](http://www.brigitte-neumann.de)

