

## **Sehen und gesehen werden**

### **Die eigene Wahrnehmung schärfen**

Die Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung stimmen oft nicht überein. Das Bild, das Sie von sich selbst haben, passt oft nicht mit dem überein, wie andere Menschen Sie sehen?

Dann kann es hilfreich sein, sich einmal mit seinem Selbstbild auseinanderzusetzen, persönliche „Glaubenssätze“ kritisch zu hinterfragen. Die Art und Weise, wie Sie glauben, auf andere zu wirken, in Abgleich zu bringen mit dem, wie andere Sie tatsächlich wahrnehmen.

Sie werden feststellen, dass der wertschätzende Abgleich von Selbstbild und Fremdbild sehr stärkend sein kann und dass dadurch ganz neue Potenziale und Entwicklungschancen entdeckt und genutzt werden können.

Inhalte:

- Kennenlernen hilfreicher Methoden zum Abgleich von Selbstbild und Fremdbild
- Erkennen von Stärken, die in (vermeintlichen) Schwächen liegen
- Feedback geben und Feedback nehmen
- Praktische Übungen

Referentin:

Dr. Andrea Fink-Jacob, Diplom-Pädagogin, systemische Beraterin und Supervisorin (SG), Coach (THM), Trainerin, Referentin für Biografiearbeit (Lebensmutig e.V.), Ludwigsau

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Nach Absprache, abhängig vom Veranstaltungsformat

Veranstaltungsformat:

Die Veranstaltung kann als Seminar (Dauer: ca. 6 - 7 Stunden oder nach individueller Vereinbarung) sowie als Vortrag (Dauer: ca. 1 ½ Stunden) angeboten werden. Online-Formate sind ebenfalls möglich.

Maximale Entfernung:

Nach Absprache

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Nach Absprache, abhängig vom Veranstaltungsformat