

Standortbestimmung und Perspektiven: Persönliche Potentiale erkennen, entwickeln und einsetzen

Samstag, 2. Dezember 2023
Zentrum für Weiterbildung der Universität Graz
Elisabethstraße 27, 8010 Graz

Was?

Wie bei einer Wanderung, so ist auch bei der Planung von weiteren Lebensperspektiven zunächst der Ausgangspunkt – der persönliche Standort – zu ermitteln. Von diesem Standort aus können dann neue Ziele definiert werden, und es entsteht der Impuls, sich „auf den Weg“ zu begeben. Für langfristige Erfolge und die persönliche Erfüllung sind die Begeisterung und das (Selbst-)Vertrauen in das Umsetzen von persönlichen Stärken und Talenten von zentraler Bedeutung. Weiters gilt es, die Balance zwischen den unterschiedlichen Lebensbereichen zu wahren und die „eigene Mitte“ zu finden.

Inhalte:

- ▶ Standortbestimmung:
Wo stehe ich jetzt in meinem Leben?
- ▶ Dynamik der ersten und der zweiten Lebenshälfte
- ▶ der Kompass zur Lebensführung
- ▶ das Balance-Modell (Gesundheit – Leistung – Kontakt – Lebenssinn)
- ▶ bewusster Einsatz von Stärken und Talenten
- ▶ persönliche Perspektiven und Ziele
- ▶ achtsames Selbstmanagement und Lebensfreude
- ▶ wie optimale Bedingungen für Vitalität und Ausgeglichenheit schaffen
- ▶ persönliche Maßnahmenplanung: kleine und große Schritte der Umsetzung im Alltag

Wie?

In Impulsvorträgen werden Grundlageninformationen vermittelt und Anregungen für die persönliche Lebenspraxis gegeben. Übungen sollen die Selbstreflexion fördern und die individuelle Umsetzung vorbereiten.

Wer?

Interessierte Erwachsene jeden Alters

Wann?

Samstag, 2. Dezember 2023, 9–16:15 Uhr

Wo?

Universität Graz, Zentrum für Weiterbildung,
Elisabethstraße 27, 8010 Graz

Trainerin

Dr. Renate Augusta, Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin und Organisationsberaterin;
Univ.-Lektorin am Zentrum für Soziale Kompetenz der Universität Graz und an der Wirtschaftsuniversität Wien

Abschlussmöglichkeit

Teilnahmebestätigung

Anzahl der Teilnehmer:innen

Max. 15

Anmeldeschluss

24. November 2023

Teilnahmebeitrag

EUR 35

Information und Anmeldung

Dr. Marcus Ludescher, Programmleitung

Universität Graz

Zentrum für Weiterbildung

Elisabethstraße 27, 8010 Graz

Telefon: 0316/ 380-1102

Fax: 0316/ 380-9035

E-Mail: vita-activa@uni-graz.at

Web: vitaactiva.uni-graz.at