







Arbeitsblatt: Selbstreflexion, Ressourcen und Entwicklungsfelder

Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none">• Teilnehmende vergegenwärtigen sich und identifizieren ihre Stärken und Entwicklungsfelder.	 <i>Selbstreflexion, Ressourcen und Entwicklungsfelder</i>
Zweck:	<ul style="list-style-type: none">• Das Gelernte nutzen können• Dran bleiben	 <i>10 Min.</i>
Hinweise	<ul style="list-style-type: none">• Ermutigen zu kleinen Vorhaben und Schritten	 <i>Einzelarbeit</i>
		 <i>1x Seite 2, 3 je Teiln.</i>
		 <i>-</i>
		 <i>Weiterarbeit im Coaching</i>

Selbstreflexion, Ressourcen und Entwicklungsfelder

Das beste Training bleibt folgenlos, wenn Sie das Gelernte nicht nutzen können. Die folgenden Fragen sollen Sie darin unterstützen, sich Ihre Stärken zu vergegenwärtigen und Entwicklungsfelder zu identifizieren. Vielleicht gibt es ja ein persönliches Thema, das Sie für sich weiterverfolgen wollen.

Wenn Sie nachhaltig etwas verändern wollen, dann kann es hilfreich sein, ein persönliches Thema zum Entwicklungsprojekt zu machen. Aber schauen Sie einfach, ob Sie Lust und Energie haben, sich mit einem Thema über das Training hinaus auseinanderzusetzen.



Die Bearbeitung der Punkte muss nicht notwendigerweise der Reihenfolge entsprechen. Eine parallele Bearbeitung ist möglich.


1. Was habe ich über mich in diesem Training gelernt?



2. Was fällt mir leicht? Was sind meine Ressourcen, Stärken, ...?



3. Was sind meine Entwicklungspunkte, an denen ich etwas verändern möchte?



4. Gibt es ein Thema, an dem Sie über das Training hinaus arbeiten wollen? Was genau wollen Sie erreichen (Ziel)?

Formulieren Sie eine Frage, die Ihr Anliegen wiedergibt, z.B. „Wie kann ich erreichen, dass ...?“

