



# Selbstbewusstsein & Selbstwirksamkeit stärken: Durch Empowerment selbstsicher auftreten in Studium und Beruf (PRÄSENZ)

Vom CAREER SERVICE für Sie:

Egal ob im Studium, im Job oder in anderen Bereichen des Lebens - Menschen möchten gerne stark und selbstbewusst auftreten. Um sich so zu fühlen und dies auch noch auszustrahlen, hilft eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Der Begriff beschreibt die eigene Erwartung, dass man zukünftige Herausforderungen

aufgrund der eigenen Fähigkeiten bewältigen kann.

Doch wieso ist Selbstwirksamkeit so wichtig? Und wie kann man die eigene Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen - also die Sicherheit, dass man Herausforderungen erfolgreich mit den eigenen Fähigkeiten meistern kann?

Diesen wichtigen Fragen gehen wir gemeinsam im Workshop nach.

## Veranstaltungsinhalte:

Mit Hilfe eines Fragebogens zur eigenen Selbstwirksamkeit, setzen Sie sich mit diesem wichtigen Thema auseinander. Wir diskutieren Selbstwirksamkeit und deren Bedeutung für uns sowie die Wirkung auf unser mentales Wohlbefinden.

Im Workshop gehen wir daher auch folgenden hilfreichen Fragen nach:

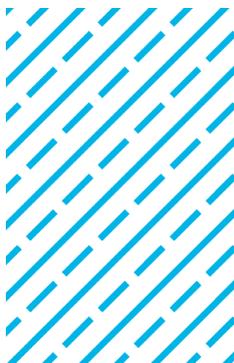
- Was genau bedeutet der Begriff "Selbstwirksamkeit"?
- Was versteht man unter "Empowerment"?
- Was bedeutet es, wenn ich eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung habe?
- Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit erhöhen und mein Selbstbewusstsein stärken?

Sie erhalten persönliches Feedback zu Ihrer Selbstwirksamkeitserwartung und wie Sie diese erhöhen können.

Kurze Impulsvorträge zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zu den Themen Positive Psychologie, Selbstwirksamkeit, Stärken und Embodiment runden den Workshop ab.

## Methoden:

- Durchführung eines wissenschaftlichen Fragebogens inklusive Auswertung
- Theoretische Impulse und Plenumsdiskussion
- Praxisbeispiele
- Aktive Übungen in der Kleingruppe und/oder im Plenum mit anschließender Reflexion
- Angeleitete Selbstreflexion





| Rahmendaten der Veranstaltung |                  |
|-------------------------------|------------------|
| Veranstalter:                 | Career Service   |
| Veranstaltungsart:            | Präsenz-Workshop |
| Veranstaltungs-Nr:            | 241213cs1        |
| Unterrichtsstunden:           | 8                |
| Teilnehmerzahl:               | 18               |

**Veranstaltungsort:** Hüfferstiftung  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster  
Raum: B017

| Termin(e), Uhrzeiten |                   |
|----------------------|-------------------|
| 13. Dezember 2024    | 10:00 - 18:00 Uhr |

