

Programmablauf

Persönlichkeitstraining: Mehr Selbst-Bewusst-Sein

Der Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30–09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
09.00 Uhr	Grundlagen: Verstand, Gefühle und Emotionen, Körperwahrnehmung
09:30 Uhr	Entscheidungen: Kopf oder Bauch?
10:00 Uhr	Persönlichkeitsentwicklung – Die Ausrichtung: Wert
10:30 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
10:45 Uhr	Persönlichkeitsentwicklung – Die Ausrichtung: Ziel und Problem
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Elemente von Ziel- und Problem-Raum
14:30 Uhr	Innere Ressourcen identifizieren und verankern
15:00 Uhr	Kaffee- und Kommunikationspause
15:15 Uhr	Erwartungen, Strategien und neues Verhalten
16:00 Uhr	Entspannungsübung im Sitzen und Gehen
16.30 Uhr	Seminarschluss

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Schaffhauserstrasse 228

8057 Zürich

www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

