



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Meine Stärken

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

Ziel der Aktivität "Meine Stärken" ist es, dass die Teilnehmer über die Stärken nachdenken, die sie bei anderen bewundern, sowohl bei berühmten Persönlichkeiten als auch bei Menschen, die sie im wirklichen Leben kennen, sowie über ihre eigenen Stärken.

### 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Das Tool wird den Teilnehmern helfen:

- ihre eigenen Stärken zu erkennen;
- zu überlegen, wie sie bisher ihre Stärken eingesetzt haben, um Herausforderungen zu bewältigen;
- ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.

### 3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Dank des vorliegenden Tools haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie über ihre eigenen Stärken nachdenken.

Menschen, die ihre Stärken kennen und sie im Alltag einsetzen, sind in der Regel glücklicher, haben ein besseres Selbstwertgefühl und erreichen eher ihre Ziele.

### 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Um das Instrument in einer Gruppe einsetzen zu können, benötigen die Teilnehmer drei verschiedene Blätter mit unterschiedlichen Fragen und einen Stift.



Co-funded by  
the European Union



## 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

### Schritt 1

Die Teilnehmer werden zunächst gebeten, an eine fiktive Figur zu denken, die sie bewundern oder inspirierend finden. Die fiktive Figur kann aus einem Film, einem Buch oder einer Fernsehsendung stammen. Dann werden sie gebeten, ihre Stärken aufzulisten und zu beschreiben, wie sie ihre Stärken nutzen, um ihre Herausforderungen im Alltag zu meistern.

15 Minuten

### Schritt 2

Die Teilnehmer werden dann gebeten, eine inspirierende Person zu nennen, die sie kennen. Das kann ein Familienmitglied, ein Freund, ein Kollege usw. sein. Sie werden nun gebeten, ihre Stärken aufzulisten und zu beschreiben, wie sie ihre Stärken im Alltag einsetzen oder um Herausforderungen zu bewältigen.

15 Minuten

### Schritt 3

Die Teilnehmer werden nun gebeten, über ihre eigenen Stärken nachzudenken. Sie sollen sie auflisten, beschreiben, wie sie sie in ihrem Alltag einsetzen und wie sie sie zur Bewältigung einer bestimmten Herausforderung genutzt haben.

15 Minuten

### Schritt 4

Die Teilnehmer werden nun gebeten, sich in Paaren zusammenzufinden, um die Ergebnisse der Aktivität zu diskutieren. Was ist dabei herausgekommen? Gibt es einige Stärken, die die von ihnen gewählte fiktive Figur und sie selbst gemeinsam haben? Gibt es einige Stärken, die sie verbessern möchten? Was kann die Wahl der fiktiven Figur/Person, die sie kennen, über die Werte der Teilnehmer aussagen?

25 Minuten

## 6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Von den Teilnehmern wird erwartet, dass sie über ihre eigenen Stärken nachdenken. Indem sie über eine Gelegenheit nachdenken, bei der sie diese eingesetzt haben, werden sie positiv bestärkt und ihr Selbstwertgefühl gesteigert.