



Meine Kompetenz-Map und mein persönlicher USP

Welche Ressourcen und Fähigkeiten habe ich in meinen einzelnen Lebensphasen entwickelt? Was sind meine Alleinstellungsmerkmale?

Online-Workshop-Angebot für Studierende der OTH Amberg-Weiden

Workshop-Beschreibung

Ziel des Workshops ist es, dass Sie einen umfassenden Einblick in Ihre persönlichen Ressourcen bekommen. Die Kompetenz-Map ist eine beliebte Ressourcen-Arbeit, bei der die Teilnehmenden durch die unterschiedlichen Phasen ihres Lebens geführt werden. Mit Hilfe der Brainstorming-Methode werden die Kompetenzen herausgearbeitet, die Sie in den einzelnen Lebenssituationen entwickelt haben. Im Anschluss arbeiten Sie Ihre Werte und Ihren persönlichen USP heraus: Was macht mich einzigartig, was ist das Besondere an mir?

Wir gehen im Rahmen der Methode durch fünf prägende und herausfordernde Situationen Ihres Lebens (in geschützten 2er Teams). Die Methode ist nicht geeignet, wenn Sie sich in einer akuten Lebenskrise befinden oder psychisch stark belastet sind. Sollte dies der Fall sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf und wir besprechen, ob eine Teilnahme Sinn macht.

Für die Arbeit an den Kompetenz-Maps benötigen Sie ein Whiteboard. Ich persönlich nutze das Whiteboard in Coachingspace ([coachingspace](https://coachingspace.com)) – Sie können sich hier kostenlos registrieren und das Tool nutzen. Oder Sie verwenden Miro, das Whiteboard in Zoom oder ein anderes Tool Ihrer Wahl. Wichtig ist nur, dass Sie sich damit wohl fühlen und zurechtkommen.

Ablauf

- 13:00 Ankommen, Vorstellungsrunde, Ablauf des Workshops
- 13:35 Kurze Einführung in die Systemtheorie – welchen Einfluss haben die einzelnen Lebensphasen auf die Entwicklung unserer Kompetenzen? *Ursprungsfamilie, Kindergarten, Schule, Ausbildung, Vereine, Freundschaften, Partnerschaft, Elternschaft, Hobbies, Ausland, etc.*
- 13:35 Demonstration der Methode im Rahmen einer Live-Arbeit mit einer teilnehmenden Person
- 14:15 Einteilung der Tandems, in denen die Kompetenz-Maps erstellt werden
- 14:30 Arbeit in den Tandems: Erstellung der Kompetenz-Maps
- 16:30 Pause**
- 17:00 Feedback zur Arbeit, Transfer aus der Kompetenz-Map: Welche wesentlichen Kompetenzen ziehen sich durch meine Map? Was sind meine herausragenden Ressourcen? Einzel-Arbeit



SCHWEIGER-COACHING

17:30 Wertearbeit: Demo der Methode

18:00 Wertearbeit in neuem Tandem

19:00 Mein persönlicher USP – was ist mein Alleinstellungsmerkmal? Finden Sie einen kraftvollen Satz für sich! Einzel-Arbeit

19:20 Austausch zu zweit

19:40 Vorstellung der USP's

20:00 Abschlussrunde Was nehme ich mit? Offene Fragen, Tipps zur Weiterarbeit