

## *Seminarangebot für Berufs- und Laufbahnberatende (SDBB)*

### **Ob stilles Wasser oder sprudelnder Bach:**

### **Gute Resonanz in der Beratung**

Das Konzept der Intro- und der Extraversion liefert hilfreiche Zugänge zu echter Selbstentfaltung und Prävention und erklärt gleichzeitig viele auftretende Schwierigkeiten in Ausbildungskontext und Berufsleben. Zentrale Punkte für Beratungspersonen sind: Wie kann ich intro-, wie extravertierte Personen gut beraten? Was bedeutet das für mein Vorgehen? Aber auch: In welchen Tätigkeiten und auch Kulturen können „Intros“ und „Extras“ ihre Fähigkeiten besonders gut leben? Was bringt das Verständnis für Unterschiede in der Zusammenarbeit? Und wie hilft es dabei, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen und damit zu stärken?

Ein besonderer Fokus soll dabei bei den Introvertierten liegen, die in unserer extravertierten Welt manchmal Gefahr laufen, überhört und übersehen zu werden. Wie können sie unterstützt werden dabei, ihren eigenen Stil besser zu verstehen und selbstbewusst für die eigenen Stärken einzustehen?

#### **Inhalt**

- Intro-/Extraversion als persönlichkeitspsychologische Konzepte
- Aktueller Forschungsstand zum Thema
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Stil
- Auf Anwendungsfelder übertragen: Bedeutung für Berufswahl und Laufbahnplanung

#### **Ziele**

- Das Wissen über Intro- und Extraversion aktualisieren und erweitern
- Die Bedeutung des Persönlichkeitsstils für Berufswahl und Laufbahn erkennen und übertragen, Anwendungen erarbeiten
- Diese Erkenntnisse auch für Selbsterkenntnis und eigenes Energiemanagement fruchtbar machen

#### **Arbeitsform**

Theoretische Inputs, Plenum, einzeln und in kleinen Gruppen, Erfahrungsfenster, Austausch

#### **Zielpublikum**

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatende

#### **Grösse**

14 bis 16 Personen

#### **Leitung**

**Sina Bardill**, Dr. phil., Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie, Supervisorin & Coach BSO