



## ***Impulsworkshop für Introvertierte***

***Samstag, 11 - 15  
in Scharans***

### **Worum es geht**

Introvertierte Menschen tun sich im Berufs- und Privatleben häufig schwer mit sozialen Situationen. Was Extravertierten in aller Regel leicht fällt – Menschen kennenlernen, in einem Meeting die eigenen Ideen einbringen, sich in einer grösseren Runde gut unterhalten – gibt vielen Introvertierten das Gefühl, zu versagen. Mit den gängigen Ratgebertipps können sie wenig anfangen, da diese nicht auf die Funktionsweise introvertierter Menschen zugeschnitten sind.

An diesem praxisorientierten Impulsworkshop vermittele ich introvertierten Männern und Frauen grundlegendes Wissen über Introversion und die damit verbundenen Funktionsweisen und zeige ihnen handfeste Strategien, um alltägliche Situationen wie Vorstellungsrunden, Netzwerkveranstaltungen, Parties etc. besser zu bewältigen.

### **Inhalte**

Einführung ins Thema:

- Das Konzept von Introversion und Extraversion
- Definition; Merkmale von Introvertierten/Extravertierten
- Gesellschaftliche Wahrnehmung von Introversion/Extraversion
- Neurobiologie und Energiehaushalt
- Typische Stärken und Schwächen
- Schwierigkeiten und Missverständnisse

Introversion konkret:

- Typische schwierige Situationen: Party, Small-Talk, Netzwerkveranstaltung usw.
- Zusammentragen von Erfahrungen
- Kennenlernen neuer, hilfreicher Strategien

### **Zielgruppe**

Dieser Impulstag ist etwas für Sie

- wenn Sie introvertiert sind
- wenn Sie sich klar werden möchten, über welche Stärken Sie als Introvertierte(r) verfügen
- wenn Sie Interesse am Austausch mit anderen Introvertierten haben

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eher intro- oder extravertiert sind:

Orientieren Sie sich am [Einführungstext](#)

(unter [http://www.gestaltungsraum.ch/Text\\_Introversion\\_05082013.pdf](http://www.gestaltungsraum.ch/Text_Introversion_05082013.pdf))

Form	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. 3, max. 6 TeilnehmerInnen</li> <li>• Inputs, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Übungen</li> <li>• Kurssprache: Schweizerdeutsch</li> <li>• Freuen Sie sich: Von der Vorstellungsrunde bis zu den Übungen wird alles Introvertierten-gerecht sein!</li> </ul>
Datum	Samstag, 11 - 15 Uhr (4 h mit Pause)
Ort	im Ardüserhaus in Scharans
Leitung	<p>Dr. phil. Sina Bardill:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP</li> <li>• Supervisorin &amp; Coach BSO</li> <li>• Eigene Beratungspraxis seit 2003</li> <li>• Langjährige Erfahrung mit Potenzial- und Diversitythemen</li> <li>• <a href="http://www.gestaltungs-raum.ch">www.gestaltungs-raum.ch</a></li> </ul>
Kosten	<p>Kosten für den Impulsworkshop CHF 200</p> <p>Inbegriffen sind Dokumentation und Verpflegung während der Pause (ohne Mittagessen).</p>
Anmeldung	<p>Per Mail an:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sina Bardill (<a href="mailto:bardill@gestaltungs-raum.ch">bardill@gestaltungs-raum.ch</a>)</li> </ul> <p>Sie erhalten zusammen mit der Anmeldebestätigung eine Rechnung. Die Anmeldung gilt nach Begleichung der Kursgebühr als definitiv.</p>