

Selbstbewusst – aber echt!

Selbstvertrauen verstehen, stärken und leben

Online-Workshop: 01. Dezember 2025, 09:00 – 13:00 Uhr

Selbstbewusst – das sind einige und andere nicht, oder? Oder lässt sich das trainieren? Auf jeden Fall! In diesem praxisorientierten Workshop lernen die Teilnehmenden, wie echtes Selbstvertrauen entsteht, wie es gestärkt werden kann und wie wir mit realistischem Optimismus Herausforderungen meistern. Dabei geht es nicht um Arroganz oder Ignoranz, sondern um einen konstruktiven Umgang mit sich selbst, als Grundlage für innere Sicherheit und mehr Zuversicht. Basierend auf aktueller Persönlichkeitspsychologie werden die Quellen des Selbstvertrauens beleuchtet und mit gezielten Übungen in die Praxis übertragen. Ob beim Sprechen vor Gruppen, beim Ansprechen von Menschen auf Konferenzen oder im Umgang mit Widerspruch – die Teilnehmenden erfahren, wie sie mit Reflexion und kleinen mentalen Kniffen sich selbst stärken und souveräner auftreten können.

Themen:

- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Facetten von Selbstvertrauen
- Selbst- und Fremdbild
- Quellen des Selbstvertrauens
- Zuschreibung von Fähigkeiten und Selbstvertrauen
- Authentisches Selbstvertrauen aus eigenen Werten
- Realistische Zuversicht statt Selbstsabotage
- Umgang mit herausfordernden Kommunikationssituationen

Ziele des Workshops:

- Selbstvertrauen verstehen und gezielt aufbauen
- Persönliche Stärken erkennen und nutzen
- Authentisches Auftreten in herausfordernden Situationen

Ein Workshop mit vielen Aha-Momenten, Übungen und praxisnahen Impulsen – für alle, die ihr Selbstvertrauen stärken und mit mehr Gelassenheit und Klarheit auftreten möchten.

Meldeschluss: Dienstag, 25. November 2025

Zielgruppe: Mitarbeitende im Hochschulsport und Studierende

Kosten: € 80,-

Zeit: Montag, 01. Dezember 2025, 09:00 – 13:00 Uhr, online

Referent: Mathias Hamann (Geschäftsführer & Trainer, Institut für Kommunikation und Gesellschaft)

Leistungen: Seminarunterlagen

Anmeldung: Online unter www.adh.de
Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Kommt die Veranstaltung nicht zustande, werden keine Kosten erstattet, die über die Teilnahmegebühr hinaus entstanden sind.

Unterlagen: Werden ca. 3 Tage vor der Veranstaltung verschickt.

Kontakt: Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)
Katharina Neumann | adh-Jugend- und Bildungsreferentin
Telefon 06071 – 20 86 14
E-Mail: neumann@adh.de