

# WU-Kurs Persönlichkeitsentwicklung



Entwickle und stärke deine Persönlichkeit - Zufriedenheit ist erlernbar!

Wer bin ich? Was brauche ich? Was kann ich? Was will ich?

In diesem Kurs erlernst du Kompetenzen und Methoden für eine gelingende Lebensgestaltung.

Lerne, deine **Bedürfnisse** und **Stärken** wahrzunehmen, eigene **Ziele** und **Visionen** zu formulieren und planvoll umzusetzen. Lerne mit Niederlagen umzugehen und sie als **Möglichkeit** und **Chance** zu begreifen.

Lerne Übungen und Methoden kennen, die **Optimismus** und **Zuversicht** als Grundhaltung schulen, um deine **persönlichen Herausforderungen** in und außerhalb von Schule zu meistern.

Zusammen werden wir spielerische Übungen durchführen, die Dich begeistern werden, Lernerfahrungen sammeln und Methoden kennenlernen, die langfristig wirken. Auch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen werden Teil des Kurses sein. Entdecke viele neue Seiten an Dir! Sei neugierig...

Die Note setzt sich zusammen aus Deiner aktiven Teilnahme am Unterricht sowie der Erstellung eines individuellen Mind Journals.