

Einladung zum 13. ERFA-Treffen des Forum BGM Aargau

«Charakterstärken»



Donnerstag, 26. Juni 2025, 16.00 – 18.30 Uhr

Odeon Brugg
Bahnhofplatz 11, 5200 Brugg

Der Anlass ist für Vereinsmitglieder des Forum BGM Aargau kostenlos,
für Nicht-Mitglieder kostenpflichtig (CHF 40.-).

Bild: ©R. Niemiec

Die 24 Charakterstärken

Die 24 Charakterstärken sind positive, universelle Eigenschaften, die laut der Positiven Psychologie das Fundament eines gelingenden Lebens bilden. Sie wurden von den Psychologen Seligman und Peterson im Rahmen des VIA-Projekts (Values in Action) im Jahr 2004 entwickelt. Sie beschreiben positive Eigenschaften, die in verschiedenen Kulturen geschätzt werden und helfen, ein erfülltes Leben zu führen. Es konnte gezeigt werden, dass Menschen mit ihrer Arbeit zufriedener und beruflich erfolgreicher sind, wenn sie ihre Stärken im Beruf einsetzen können. Unser ERFA-Treffen bietet die Möglichkeit, sich mit den eigenen Charakterstärken im Berufsalltag auseinanderzusetzen.

Voraussetzung Teilnahme

Die Voraussetzung für die Teilnahme ist die vorgängige Auseinandersetzung mit den Charakterstärken. Das beinhaltet das Ausfüllen eines Fragebogens und das Studium der Inhalte. Die Unterlagen dazu werden nach der Anmeldung verschickt. Aufwand ca. 30 Minuten.

Programm Erfahrungsaustausch vom 26. Juni 2025

- | | |
|---------------|--|
| 15:45 – 16:00 | Eintreffen, Kennenlernen, Austausch |
| 16:00 – 16:05 | Begrüssung
Selina Skalsky-Züllig, Co-Geschäftsführerin Forum BGM Aargau |
| 16.05 – 16:30 | Kurzinput: «Charakterstärken»
Wer seine «Charakterstärken» öfter einsetzt, leistet mehr, ist zufriedener und resistenter gegen Stress. In diesem Kurz-Input werden die Teilnehmenden angeleitet, die eigenen Charakterstärken zu analysieren, zu verstehen und entsprechende Gespräche auch mit anderen zu führen.
Prof. Dr. Alexander Hunziker, Dozent Berner Fachhochschule |
| 16:30 – 17:10 | Praktische Übung «Charakterstärken»
Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, die eben präsentierten Tools in einer Übung gleich anzuwenden. |
| 17:10 – 17:15 | Kurzpause |
| 17:15 – 17:40 | Erfahrungsaustausch & Diskussionsrunde / Übung
In Gruppen werden verschiedene Fragestellungen im Zusammenhang mit dem Thema im eigenen Arbeitsumfeld diskutiert und reflektiert. |
| 17:40 – 18:30 | Rückmeldungen ins Plenum / Diskussion
Fragen aus den Gruppen werden von den Teilnehmenden aus der Diskussionsrunde beantwortet und diskutiert. |
| Ab ca. 18:30 | Apéro |

Anmeldung:

Wir bitten um eine Anmeldung bis zum **Dienstag, 10. Juni 2025** via unsere [Webseite](#).

Es können mehrere Personen aus einem Betrieb/einer Organisation teilnehmen. Wir bitten daher, jede einzelne Person anzumelden.

Die Teilnehmendenzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Anmeldungen von Aktivmitgliedern (aus Unternehmungen) erhalten Vorrang.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Anreise

Adresse: Odeon Brugg, Bahnhofplatz 11, 5200 Brug

Lage / Parkplätze: Keine Parkplätze vor dem Haus, Parkhäuser in der Nähe

Mit dem ÖV: Direkt vis à vis des Bahnhofs Brugg (Ausgang Altstadt)

Lageplan: [Karte](#)