



## SEMINAR: SELBSTFÜHRUNG „Freier und stärker auf Kurs.“

In einer zunehmend komplexer werdenden und dynamischen Arbeitswelt besteht die Gefahr, durch die vielen Ablenkungsfaktoren, die auf einen einwirken, in eine falsche Richtung getrieben zu werden. Die ständige Informationsflut, der allgegenwärtige Zeit- und Veränderungsdruck und das Fehlen klarer Prioritäten führen schnell dazu, dass man sich verzettelt oder in eine Erschöpfungsspirale gerät.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig das Ruder in die Hand zu nehmen und seine Energien gezielt einzusetzen, um wirkungsvoll gegensteuern zu können. In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Techniken zur Selbstregulation, entwickeln einen klaren Fokus und steigern ihre Selbstwirksamkeit auf einfache Weise.

Die Prinzipien der Konstruktivität ermöglichen ein lösungsorientiertes Mindset, welches für eine gelingende Selbstführung unerlässlich ist. Mit der Coach-its-Methode bekommen die Teilnehmer ein griffiges und praxisnahe Werkzeug an die Hand, mit denen sie ihre Kommunikation wirkungsvoller gestalten und sich selbst coachen können.

Gestalten Sie Ihr Self-Leadership konstruktiver und nehmen Sie freier und stärker ihren Kurs auf!

### Inhalte

- Die Vision: Die Richtung erkennen und festlegen
- Die Zieldefinition: Konkrete Ergebnisse anvisieren
- Der Gewinn: Die Motivation freisetzen
- Das Mindset: Lösungsorientiert Hindernisse überwinden
- Die Kommunikation: Mehr Wirksamkeit im Kontakt
- Die Emotionale Intelligenz: Emotionen verstehen und nutzen
- Der Selbstführungsschlüssel: Täglich zu mehr Selbstwirksamkeit

### Zielgruppe:

Für Mitarbeiter:innen allgemein oder für Mitarbeiter:innen mit Leitungsfunktion als Führungskräftetraining

### Methoden:

Vortrag, Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Rollenspiel, Praxisbezug, Lerntransfer, Coach-its®-Methode, Modelle und Prinzipien der Konstruktivität

### Gruppengröße:

Bis 12 Teilnehmer:innen

### Möglicher Zeitrahmen und Formate:

1-Tages-Seminar, 2-Tages-Seminar, Miniworkshop (3 Std.), Modulares Training über mehrere Monate, Präsenzseminar, Onlineseminar, Blended Learning

### Seminarleitung:

Thomas Grenz