

Selbstmanagement

Hohe Anforderungen wie ständiges Einstellen auf neue Situationen, wachsendes Aufgabenvolumen und steigende Leistungsanforderungen gehören zum Alltag im Unternehmen. Erfolgreiches Selbstmanagement setzt die Fähigkeit voraus, aufgrund eigener Klarheit über persönliche Ziele, Werte und der Lebensvision mit sich selbst in unterschiedlichen Situationen möglichst konfliktarm und stressfrei umzugehen.

Ziel:

Im Seminar erschließen die Teilnehmenden neue Kraftquellen zur Stärkung ihrer Persönlichkeit, für mehr Erfolg und Gleichgewicht. So können sie in Belastungssituationen Leistungsreserven aktivieren.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitende

Inhalte:

- Selbstwahrnehmung und Bestimmung des Charaktertyps
- Synchronisierung von Berufs- und Lebenszielen, Priorisierung
- Erkenntnis der eigenen Bedürfnisse
- Stressbewältigung: Was tun bei Maximal- oder Überbelastung?
- Überwindung eingefahrener Verhaltensmuster und Gewinnung neuer Handlungsfreiheiten
- Ziele gegen Stress: Weg mit dem „Ballast“
- Entspannen, aber wie? Erprobung verschiedener Möglichkeiten

Methoden: Moderation, Praxisbeispiele, Einzel- und Gruppenübungen, Bewegungs- und Entspannungsübungen

Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: max. 8 Personen