

Erfolgsfaktor Persönlichkeit II – Selbstmanagement

KURZBESCHREIBUNG

Sie wissen, wie Sie auf andere wirken und wie Sie Ihre Potenziale zur Geltung bringen. Sie haben für sich entschieden, was Sie als Teil Ihres "Selbst" akzeptieren und woran Sie arbeiten wollen. Der Fokus des zweiten Teils liegt nun auf der Umsetzung Ihrer Ziele und dem persönlichen Selbstmanagement dafür. Wie gelingt es Ihnen, die Dinge zu verändern, die Sie sich vorgenommen haben? Im Seminar lernen Sie, schwierige Situationen bewusster wahrzunehmen, die eigenen Anteile zu erkennen und Ihr Verhalten zielführend zu steuern. Sie bekommen effektive Methoden des Selbstmanagements an die Hand, mit denen Sie ungünstige Denk- und Gefühlsmuster und Ihr Auftreten reflektieren und die gewünschten Veränderungen ausprobieren.

HINWEIS

Nach dem Seminar erhalten Sie einen kostenlosen Zugang zum Online Fragebogen "Selbstwirksamkeit" inkl. Auswertung. Prüfen Sie sechs relevante Kategorien, die Sie in Ihrer Selbstbestimmung und Lebensqualität unterstützen. Bitte wiederholen Sie diesen Check nach sechs Monaten.

Als Aufmunterung und Selbstverstärker erhalten Sie in der Zeit dazwischen 36 alltagstaugliche Profi-Tipps per E-Mail in Form besonders gestalteter Impulskarten.

Die vorherige Teilnahme an dem Seminar "Erfolgsfaktor Persönlichkeit" (Seminar 44 140) ist empfehlenswert.

IHR NUTZEN

Sie können Ihr Verhalten in schwierigen Situationen analysieren und verstehen.

Sie können effizientes Verhalten für diese Situationen definieren.

Sie können dieses veränderte Verhalten ausprobieren und bekommen Impulse für die Umsetzung in der Praxis.

Das eigene Erleben in der Teilnehmergruppe ist für Sie ein Versuchslabor, in dem Sie sich ausprobieren können.

SCHWERPUNKT

Für die Fälle und Fragen der Teilnehmenden aus dem Bereich Selbstmanagement werden einzeln sowie in Zusammenarbeit mit Trainer und Seminargruppe Lösungsstrategien entwickelt.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen, die sich bereits mit ihrer Wirkung auf andere beschäftigt haben.

THEMEN

Grundregeln der persönlichen Wirksamkeit

Die mentalen Modelle überprüfen und Ressourcen erfolgreicher einsetzen

Neurobiologische und psychologische Erkenntnisse nutzen

Modifikation der eigenen Verhaltenspräferenzen

Die eigene Vision und das Zielbild konkretisieren

Die Bedeutung der Beziehungsebene verstehen und diese authentisch und wirksam gestalten

Dimensionen für den persönlichen Erfolg

Mechanismen der Selbststeuerung

Selbstvertrauen entwickeln

Durchsetzung in Alltagssituationen - wie gehe ich vor

LEHRMETHODEN

Die Inhalte werden praxisorientiert in einem Mix aus Lehrvortrag, Diskussion, Gruppenarbeit und Aufforderung zur persönlichen Reflexion vermittelt.

TERMINE

11.03.2024 (10:00 Uhr) bis

12.03.2024 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Hermann Hempel

12.09.2024 (10:00 Uhr) bis

13.09.2024 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Hermann Hempel

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 141

Erfolgsfaktor Persönlichkeit II – Selbstmanagement

Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zur Selbstreflexion.