Love it, change it, leave it?! Selbstführung und Selbstmanagement

KURZBESCHREIBUNG

In dem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre Selbstbestimmung aktiv und bewusst steuern können. Das bedeutet: Sie selbst können die Dinge ändern, die Ihnen nicht gefallen! Dieses Seminar startet mit einer persönlichen Standortbestimmung, gibt Ihnen Strategien der Veränderung an die Hand und hilft Ihnen dabei, Ihre Wahlmöglichkeiten im Privat- und Berufsleben aktiv wahrzunehmen. Ihre konkreten Praxisfragen werden im Seminar über Peer-Coaching beantwortet, der Trainer steht auch für individuelle Anliegen zur Verfügung.

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.

IHR NUTZEN

Love it: Lieben Sie den Ort, an dem Sie leben? Lieben Sie die Menschen, mit denen Sie sich umgeben? Lieben Sie Ihre Arbeit? Bei dreimal "Ja" dürfen Sie sich glücklich schätzen.

Change it: Wenn Sie kein "Ja" vergeben, wäre es an der Zeit, diese Situation zu ändern. Veränderungen sind manchmal gar nicht so leicht, weil wir uns gebunden fühlen, loyal sein möchten, nicht auffallen wollen, die Harmonie behalten wollen. Es braucht also ein wenig Mut, Risikobereitschaft, Entschlossenheit.

Leave it: Wenn schon viele Veränderungsversuche gescheitert sind oder wir uns entschieden haben, dass es so nicht mehr weitergeht, dann stehen vielleicht Loslassen und Abschied nehmen an. Auch dies ist meist kein leichtes Unterfangen. Wie geht das, wie mache ich das, was sage ich, ist es wirklich das Richtige?

SCHWERPUNKT

Sie erhalten Klarheit über Ihre Wünsche und Ziele und wie Sie sich für deren Erhalt einsetzen können. Sie erlernen Techniken und Strukturierungshilfen für ein souveränes Selbstmanagement.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende und Führungskräfte aus allen Bereichen und Ebenen

THEMEN

Kernstrategie erfolgreicher Selbstführung:

- Wissen
- Wollen
- Umsetzen
- Unterstützung
- Selbstverständliches Handeln

Jeder einzelne Aspekt wird erläutert und mit Reflexion und Übungen erfahrbar gemacht

LEHRMETHODEN

Lehrgespräch, Einzelübungen, Übungen in der Gruppe und mit anderen Teilnehmenden, Peer-Coaching, Austausch im Plenum

TERMINE

+ Online-Fragebogen "Selbstwirksamkeit" + 36 Profi-Tipps per Impulsmail

18.09.2024 (10:00 Uhr) bis **19.09.2024 (16:00 Uhr)**
Präsenz | Nürnberg
ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)
Preis: 980,– € 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

44 190