

Sich selbst führen (1-2 Tage)

Was Führungskräfte und Mitarbeitende tun können, um innere Leistungsbremsen aufzuspüren, zu lösen und den Zugriff auf die eigenen inneren Ressourcen zu verbessern.

Was Sie aus diesem Seminar für die Praxis mitnehmen:

Unsere Gesellschaft wandelt sich immer schneller. Berufs- und Privatleben vermischen sich. Die Anforderungen an jeden von uns steigen. Dabei kommt es immer wieder zu Konflikten zwischen den äußeren Erwartungen und den individuellen Vorstellungen von einem erfüllten und zufriedenen Leben. Psychische Barrieren entstehen, die wir auf dem Weg zum Erfolg überwinden müssen. Zur Bewältigung dieser inneren Konflikte brauchen wir ausreichend Selbstführungs Kompetenzen. Damit werden persönliche Fähigkeiten beschrieben, mit denen die eigenen psychischen Strukturen und Verhaltensweisen bewusst, zielgerichtet, wirkungsvoll und dauerhaft zur Zielverwirklichung eingesetzt werden.

Erkennen Sie Ihre persönlichen Leistungsbremsen und -förderer. Lernen Sie bewusst und gezielt Ihre eigenen psychischen Ressourcen und Potenziale zu aktivieren, zu steuern und zu stärken.

Inhalte:

Standortbestimmung mit dem Selbstführungs-Profil von persolog

Kognitive Selbstführung

- Ziele setzen: machen Sie aus vagen Wunschvorstellungen greifbare Ziele
- Willenskraft aktivieren: setzen Sie Ihre Willenskraft ein, um auf dem Weg zum Ziel zu bleiben

Emotionale Selbstführung

- Emotionen regulieren: Nehmen Sie bewusst Einfluss auf Ihre Emotionen
- Motivation steuern: nutzen Sie intrinsische und extrinsische Anreize, um Ihre Motivation zu steigern

Verhaltensbezogene Selbstführung

- Umfeld gestalten: nutzen Sie Spielräume und Ressourcen in Ihrem Umfeld selbstbestimmt
- Verhalten anpassen: machen Sie Ihr nicht-zielführendes Verhalten durch Anpassungen effektiver

Vitale Selbstführung

- Energie managen: fördern Sie Ihr körperliches Leistungsvermögen

Das persönliche Projekt: Umsetzungsplanung mit dem Selbstführungs-Tableau

Wie wir in diesem Seminar arbeiten

Standortbestimmung mit dem Selbstführungsmodell von persolog, Praxis-Inputs, Selbstreflexionen, aktivierende Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussionen, Erfahrungsaustausch, Transferprojekt.

Auch als Einzelcoaching möglich.