

Selbstführungskompetenzen entwickeln und ausbauen

Jede Art von Führung beginnt zunächst bei uns selbst. Selbstführung heißt in diesem Sinne, unsere beruflichen und privaten Aktivitäten aktiv und bewusst an den eigenen Bedürfnissen, Präferenzen und Perspektiven auszurichten. Die Nutzung von Selbstführungsstrategien ermöglicht uns, unseren beruflichen und privaten Alltag effektiver zu gestalten, unser Leistungsvermögen optimaler abzurufen und Belastungen besser zu verkraften.

Im Zentrum dieses Seminars steht die konstruktive Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Person. Sie erkennen Ihre psychischen Ressourcen und Erfolgspotenziale und entwickeln ihre individuellen Strategien und Methoden, diese bewusst im Sinne Ihrer Ziele zu nutzen.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte aus allen Bereichen, die ihre Selbstführungsfähigkeiten nachhaltig verbessern wollen

Ziele der Veranstaltung:

- Sie ermitteln ihre eigenen intuitiven Selbstführungskompetenzen
- Sie lernen, wie man sich eigene Ziele setzt, Willenskraft aktiviert, innere Bilder nutzt Denkbarrieren abbaut und Handlungskompetenzen erweitert
- Sie lernen, die eigenen Gefühle, Gedanken und Motivationen besser zu verstehen und wirkungsvoller zu steuern
- Sie lernen Strategien kennen, ihren „inneren Schweinehund“ leichter zu überwinden

Inhalte und Themen:

Ermittlung der eigenen Selbstführungskompetenz

- Fragebogen zum Umgang mit Aufgaben und Herausforderungen
- Mit den DISG-Profil die eigene Persönlichkeit realistisch ein- und wertschätzen
- Neuropsychologische Grundlagen der Selbstführung
- Verbesserung der inneren Transparenz (Bedürfnisse, Werte, Eigenschaften, Talente) durch Selbstachtsamkeit und Feedback

Strategien und Methoden der Selbstführung

- Lösungsorientierte Denkhaltungen nutzen
- Handlungs- und Beeinflussungsalternativen erweitern
- Berufs- und Arbeitsziele auf der Grundlage „SMARTER“, „KLARER“ und „REINER“ Zielformulierungen selbst bestimmen
- Von der Absicht zum Machen: erfolgreiche Strategien zur Überwindung des „inneren Schweinehundes“

Schaffung physiologischer Voraussetzungen für eine erfolgreiche Selbstführung

- Die psychischen und geistigen Ressourcen durch Verbesserung von Vitalität und Gesundheit ausbauen