

Selbstmanagement

für Führungskräfte der Diakonie Rosenheim

Termine

08.03.2023 09:00 - 10:30
13.03.2023 09:15 - 13:15
22.03.2023 09:00 - 10:30

Teilnahmegebühr

inklusive Seminarunterlagen und
Verpflegung

Referenten

Dalibor Terešák

**wird als Blended Learning Seminar
durchgeführt**

Kursort

ZOOM-Meetingraum
DWRO-consult Campus Mitraching

„Ganz gleich, ob sie denken sie können etwas oder sie können es nicht, sie haben recht.“
(Henry Ford)

Wer wir sind und wie wir auf andere wirken, beeinflusst die tägliche Arbeit enorm. Unsere Glaubenssätze, unsere inneren Antriebe lenken unsere Wahrnehmung, Bewertung und unser Verhalten, unsere Lebensorganisation. Wer seine Stärken und Potentiale kennt und weiß, was ihn motiviert und was ihn stresst, kann sich aktiv weiterentwickeln.

In diesem Seminar erlernen Sie, wie innere Einstellungen, der eigenen Glauben und das eigene Verhalten Auswirkungen auf Ihre Lebensgestaltung haben. Sie erkennen, welches Ihre brisantesten Stressauslöser sind, wie Sie mit ihnen umgehen können oder sogar lernen, nicht mehr mit Stress auf diese Auslöser zu reagieren. Sie erlernen Verhaltensweisen, um Ihre persönliche Gesundheit und emotionale Fitness zu stärken. Dadurch bleiben Sie leistungsfähig, vermeiden Burnouts und haben mehr Spaß an der Arbeit, Spaß am Leben.



Zielgruppe

- Leitungs- und Führungskräfte



Ziele

- Teilnehmende erkennen und verbessern ihre individuellen Ressourcen
- Teilnehmende verbessern die Wahrnehmung der persönlichen Verantwortung für die Planung und Gestaltung zukünftiger Aktivitäten, die im Einklang mit den persönlichen Werten und Zielen stehen
- Sie erkennen und reflektieren, wie sie ihre physische Leistungsfähigkeit und ihre mentale Energie sicherstellen können
- Sie lernen, wie sie durch den Erwerb neuer und die Weiterentwicklung vorhandener Fähigkeiten ihre Lernfähigkeit erweitern und das persönliche Wachstum steigern

Zielgruppe

- Mitarbeiter/-innen, die reflektierter und achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen wollen



Inhalte

- Was sind meine psychologischen Grundbedürfnisse?
- Wie kann ich mir selbständig sinnvolle und authentische Ziele setzen, diese strategisch planen und in die Umsetzung bringen?
- Wie kann ich mir inspirierender Zukunftsperspektiven erarbeiten und den tieferen Sinn in meiner persönlichen Entwicklung erkennen?
- Wie schaffe ich es achtsam, diszipliniert meinen Weg zu gehen?
- Wie gehe ich resilient mit vermeintlichen Rückschlägen um?



Bescheinigung

Nach Abschluss des Seminars wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt

Methoden

- Information über Impulsvorträge
- Übungen zur Selbstreflektion
- Übungen zur Zielformulierung
- Commitments zur nachhaltigen Umsetzung