

Seminare «Mensch und Management»

Seminar «Selbstmanagement»

1 Thema

Führungskräfte brauchen eine hohe Selbstkompetenz. Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst zu kennen, zu wertschätzen und Verantwortung für die eigene Entwicklung und Zufriedenheit zu übernehmen. Sind diese Fähigkeiten gut entwickelt, handeln Führungskräfte aus ihrer inneren Stärke heraus. Das gibt ihrem Tun Wirkung und stärkt die Menschen um sie herum.

2 Ziele

- Grundlagen für die persönliche Entwicklung kennen
- Die eigene Art und die Andersartigkeit der anderen erkennen und schätzen lernen
- Sich selbst mit Licht und Schatten annehmen mit der Bereitschaft, dazu zu lernen
- Die Freude an persönlichem Wachstum entwickeln
- Den eigenen Anteil bei Schwierigkeiten erkennen und für die eigene Veränderung nutzen

3 Wert

Sie erhalten ein vertieftes Bewusstsein für sich selbst und lernen, Ihre Licht- wie auch Ihre Schattenseiten anzuerkennen. Das ermöglicht Ihnen zu sehen, wo Sie sich selbst im Wege stehen. Sie sind in der Lage, mit sich selbst, anderen Menschen und Situationen auf eine neue Art umzugehen, die mehr Wirkung erzeugt und Ihnen das Leben erleichtert. Ihr Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen wächst.

4 Inhalt

- Grundlagen der persönlichen Entwicklung – Bereitschaft, Wahrnehmung, Reflexion, Erkenntnis, Aktion, Erfolge feiern
- Ich bin anders – und du? Menschentypen und ihre Eigenheiten
- Stärken, Nichtstärken und Schwächen – erkennen, annehmen, verändern und in der Zusammenarbeit bewusst einsetzen
- Emotionen und die innere Stimme
- Eigenverantwortung – für mich, für Beziehungen, für Situationen
- Positive Grundhaltung
- Vertrauen – sich selbst und anderen gegenüber
- Für sich selbst einstehen – für Bedürfnisse, begrenzte Ressourcen und Grenzen
- Lernen aus Fehlern und Schwierigkeiten

5 Zur Anregung

- Verändere dich selbst und du veränderst die Welt um dich herum
- Versuche, die Welt um dich herum zu ändern und du erntest Widerstand und Ablehnung
- Hinter deiner grössten Angst wartet das grösste Geschenk auf dich

6 Form

6.1 Seminar

- Pro Modul zwei Mal zwei Tage mit einigen Monaten Abstand
- Veranstalter: georg wüest inspiration
- Leitung: Georg Wüest
- Teilnehmerzahl 6 bis 12
- Daten und Preis nach Absprache

6.2 Lernformen

- Wissensvermittlung: Referate, Beiträge Teilnehmende
- Vertiefende Diskussionen
- Erkenntnisse aus Übungen und Gesprächen
- Voneinander lernen durch Austausch unter den Teilnehmenden
- Lernen aus Fehlern

6.3 Methoden

- Referate (Seminarleiter und Teilnehmende)
- Praktische Übungen mit verschiedenen methodischen Ansätzen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Szenenspiele anhand persönlicher Situationen der Teilnehmenden
- Reflexionsübungen, Rückmeldungen, Rückblenden
- Individuelle Aufgaben