

Seminar: Selbstführung

Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte

Buchungscode
SO102

Konstruktive Selbstführung ist die Basis für die Stärkung und effiziente Nutzung der eigenen Ressourcen und damit für die Erhöhung der persönlichen Zufriedenheit und des Erfolgs. Wer sich selbst führen kann, ist zudem besser in der Lage, andere zu führen. Jeder trägt in vielen Bereichen selbst die Verantwortung dafür, was in seinem Leben passiert. Viele verfügen bereits über Stärken, Erfahrungen und Fähigkeiten, um erfolgreich zu agieren, nutzen diese aber nicht konsequent und bewusst. Selbstmanagement erfordert Wissen darüber, wie man tickt, wie Selbstmotivation funktioniert und wo die eigenen Stärken und Schwächen liegen, damit man diese zielorientiert einsetzen kann (strategisches Selbstmanagement). Außerdem bedarf es Kenntnissen im persönlichen Zeitmanagement, Stressmanagement und Situationsmanagement (operatives Selbstmanagement).

(!) Dieses Seminar wird auch als Teil des Zertifikatsprogramms [Leadership 2 – Führen heißt kommunizieren](#) angeboten. Nutzen Sie den finanziellen Vorteil bei Buchung des Gesamtpaketes gegenüber der Buchung von Einzelseminaren.

Ziele / Nutzen

Sie erweitern Ihre Kenntnisse für ein konstruktives Selbstmanagement und erhalten Denkanstöße und Handlungsansätze für den bewussteren und effizienteren Umgang mit den eigenen Ressourcen. Eine Vielzahl von Übungen hilft bei der Selbstreflexion. Sie lernen die Zusammenhänge zwischen den menschlichen Grundbedürfnissen aus neurowissenschaftlicher Sicht und der Selbstmotivation kennen und werden für die eigenen Motivatoren sensibilisiert. Sie setzen sich mit den individuellen Stärken und Schwächen sowie hinderlichen Glaubenssätzen auseinander, erarbeiten persönliche Erfolgsfaktoren und erfahren, wie Sie motivierende Ziele setzen. Sie lernen praktische Arbeitstechniken zum Zeitmanagement kennen und erhalten Hilfsmittel, um die persönlichen Zeitfresser, Störungen und Stressoren zu analysieren. Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen geeignete Ansätze zur konstruktiven Stressbewältigung in kurzfristiger und langfristiger Sicht kennen.

Termine

06.04.2016	Göttingen	450,00 EUR*	› Buchen
02.11.2016	Göttingen	450,00 EUR*	› Buchen

* Alle Preise zzgl. USt.

[› Kein passender Termin dabei?](#)

Inhalte des Seminars Selbstführung

Selbstmotivation - Wie Menschen ticken

Wichtige Eigenschaften und Funktionsweisen des Gehirns und die Bedeutung für Selbstmanagement und Selbstmotivation

Grundlagen der Wahrnehmung und des Verhaltens

Die eigenen Glaubenssätze finden – Selbstsabotage verhindern

Was Sie motiviert

Strategisches Selbstmanagement – Zielmanagement

Die eigenen Stärken, Schwächen und Erfolgsfaktoren identifizieren

Hilfsmittel zur Sammlung der eigenen Ressourcen

Erfolg und Führung brauchen Ziele – Ziele sinnvoll ableiten und analysieren

Mit Selbstzweifeln und Ängsten umgehen

Operatives Selbstmanagement – Zeitmanagement

Grundlagen des Zeitmanagement

Die eigenen Zeitfresser und Zeitdiebe identifizieren, Tipps zur Störungsanalyse

Praktische Arbeitstechniken für das persönliche Zeitmanagement (u. a. ABC-Methode, Eisenhower-Methode, ALPEN-Methode)

Operative Selbstführung – Stressmanagement

Was ist Stress? Wie entsteht Stress und was bewirkt Stress?

Stressoren, Stressempfinden und Stressreaktion verstehen

Die persönlichen Stressoren erkennen

Ansätze, um den Stress zu bewältigen (kurzfristig und langfristig)

Weitere Seminarinformationen

Teilnehmerkreis

Führungskräfte, Teamleiter und Projektleiter, die durch strategisches und operatives Selbst- und Zeitmanagement die eigenen Ressourcen effizient nutzen wollen

Methodik

Trainer-Input mittels Vortrag, moderierter und im Dialog geführter Erfahrungsaustausch, Erarbeitung konkreter Lösungsansätze und eines persönlichen Handlungsplans in Einzel- und Gruppenarbeiten sowie praktische Übungen, Einbindung Ihrer Wünsche und Problemstellungen in das Seminar durch schriftliche Vorabbefragung

Abschluss

Teilnahme-Zertifikat der mtec-akademie an der PFH Private Hochschule Göttingen

Trainer› [Dipl.-Kfm. Carsten Bach](#)**Seminarzeiten**

9:00 – ca. 17:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 12

Teilnahmegebühr

450 € zzgl. USt.

Dauer

1 Tag

Inklusivleistungen

Schulungsordner mit umfangreichen Seminarunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen, Teilnahme-Zertifikat inkl. Dokumentation der Seminarinhalte

Termine

06.04.2016	Göttingen	450,00 EUR*	› Buchen
02.11.2016	Göttingen	450,00 EUR*	› Buchen

* Alle Preise zzgl. USt.

› *Kein passender Termin dabei?***Wissenswertes zum Thema Selbstmanagement**

› Zeitmanagement lohnt sich!

**Weitere Seminarempfehlungen zu Selbstführung**

- › Persönlichkeitstraining
- › Zeitmanagement
- › Stressmanagement
- › Zertifikatsprogramm Leadership 2

Feedback und Meinungen zum Seminar Selbstführung

Teilnehmerstimmen zum Seminar

„Sehr interessant und informativ, sehr sympathischer Dozent, hat mir gut gefallen.“

Nils Hauff

Koch/Küchenmeister (Betriebsleiter), Vissers Fritze

[+ Teilnehmerstimmen](#)

Teilnehmerevaluation

Ergebnisse unserer Teilnehmerbefragungen nach Seminarende

Erwartungen erfüllt	1,0	++
Seminarziele erreicht	1,3	++
Seminarinhalte	1,0	++
Schulungsunterlagen	1,0	++
Teilnehmerzahl	1,0	++
Fachkompetenz	1,0	++
Teilnehmerorientierung	1,0	++
Weiterempfehlung	1,3	++

Sehr gut	++	Note 1,0 - 1,5
Gut	+	Note 1,6 - 2,5
Befriedigend	o	Note 2,6 - 3,5
Ausreichend	-	Note 3,6 - 4,5
Mangelhaft	--	Note 4,6 - 5,0