

Selfleadership - kraftvoll und souverän Kurs halten

"Herausforderungen annehmen, wichtige Aufgaben wahrnehmen, freundlich sein, Ziele erreichen, Dinge schnell erledigen", klingt gut, oder? Manchmal übertreiben wir's aber auch! Stress und Konflikte mit den gestellten Anforderungen können die Folge sein. Was uns in die übertriebene Eile, Perfektion und Gefälligkeit anderen gegenüber treibt, können wir uns auch wieder „austreiben“. Eigene und fremde Erwartungen zu identifizieren, sich der eigenen Stärken und Ziele bewusst zu sein und individuelle Strategien zu entwickeln, könnte den gewünschten Erfolg bringen. Entdecken Sie, was möglich ist, wenn Sie klar, souverän und kraftvoll handeln.

Ein Blick auf Ihr persönliches Verhalten im beruflichen (und privaten) Alltag bietet Ihnen in diesem Seminar Gelegenheit, Ihre individuellen Zeit- und Kraftdiebe zu erkennen. Dabei gilt es, die Flut an gut gemeinten Ratschlägen und Methoden einzugrenzen und auszuprobieren. Individuell zu Ihnen passend „den „Berufsalltag (und privaten Alltag) in kleinen Schritten planen“, sich die Erlaubnisse geben, „selbstbewusst NEIN zu sagen“ oder auch mal „nicht perfekt, sondern nur gut zu sein“ sind eine Auswahl möglicher zielführender Maßnahmen.

Inhalte

- Individuelle Zeit- und Krafträuber identifizieren
 - Bevorzugte Denkstile und ihren Einfluss auf das Self-Leadership entdecken
 - Motivierende Ziele zum individuellen Self-Leadership für den beruflichen (und privaten) Alltag setzen
 - Individuelle Strategien für das Vorgehen im Alltag erarbeiten, wie z. B.
- Sich der eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst sein
 - Die eigenen Ziele entwickeln bzw. wieder entdecken
 - Entwicklung konstruktiver Gedankenmuster und Belohnungsstrategien
 - "Nicht auf allen Hochzeiten tanzen": Sich entscheiden und Prioritäten setzen und einhalten
 - Typgerecht den beruflichen Alltag planen - kreativ oder eher klassisch?
 - "Gut ist meistens besser als perfekt": Der Perfektionsfalle entgehen
 - Es nicht immer allen recht machen und sich somit Freiräume und Respekt verschaffen: Sich selbstbewusst abgrenzen und „NEIN“ sagen
 - Loslassen und Vertrauen in andere entwickeln: Aufgaben delegieren

Teilnehmerinnen: Fach- und Führungskräfte

Dauer: 1 Tag



Anzahl Teilnehmerinnen: 3 - 12

Preis: 690,00 € zzgl. MwSt.
Im Preis inbegriffen sind die Kosten
für die Tagesverpflegung

Referentin: Kerstin Ratzeburg
Datum: 20. April 2018
Datum: 30. November 2018

www.sheboss.de