

## Selbstführung

### Über ein bewusstes Selbstmanagement zum erfolgreichen Teammanagement

#### Zielgruppe:

- Fachkräfte aller Branchen sowie Privatpersonen, die durch eine bewusste Selbst-Führung, ihre eigenen Ressourcen (noch) besser und gezielter einsetzen wollen.
- Angehende und erfahrene Führungskräfte aller Unternehmensbereiche, die mit wirksamen Selbst-Management-Tools, weitere Schritte in Richtung erfolgreiche Mitarbeiterführung gehen wollen.

#### Leitfragen:

Auf Grundlage der sich anschließenden zentralen Leitfragen ergibt sich das Gerüst der modularen Wissens- und Lerneinheiten.

Worauf kommt es bei erfolgreichem Selbstmanagement an und welche Themenbereiche fallen darunter? Wie entsteht Motivation und wie kann ich diese auf andere (z.B. mein Team) übertragen? Wie gehe ich mit Stress um und womit schaffe ich es, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren? Welche Stärken und Schwächen ergeben sich aus meinem persönlichen Arbeitsstil und wie kann ich letzteren entgegen wirken? Welche Möglichkeiten bietet mir ein strukturiertes Zeitmanagement und welches Modell passt für mich am besten? Wie kann ich mein eigenes Handlungsrepertoire erweitern und entwickeln? Wie setze ich neue Methoden um und integriere diese in meinen beruflichen oder privaten Alltag? Welche Strategien der Selbst-Sorge helfen mir auch in schwierigen Situationen fokussiert zu bleiben?

#### Inhalte:

In einer sich abwechselnden Mischung aus Trainer-Input, Kleingruppenarbeit und selbstreflektieren Anteilen, werden die einzelnen Themenschwerpunkte – mit stetigem Praxisbezug und an Hand mitgebrachter Beispiele – eruiert. Damit echtes Verstehen und Lernen ermöglicht werden kann, wird zu einer direkten Erprobung der verschiedenen Modelle und Techniken eingeladen. Individuelle Analysen zu eigenen Verhaltensmustern werden erstellt, konkrete Handlungsempfehlungen erarbeitet und zur Diskussion gestellt.



#### Auf den Punkt gebracht:

- Was versteht man unter Selbstmanagement? Begriffsklärung und Grundlagen.
- Wie führe ich mich bislang? Selbstcheck & Analyse.
- Welche Zeitmanagement-Strategien helfen mir? Methoden und Techniken.
- Was ist meine persönliche Motivation und wie kann ich sie für mich nutzen? Reflektion.
- Welche Handlungsfelder der Selbstführung kann ich nutzen? Kurz- und langfristige Trainingsvorschläge für Büro und Alltag.
- Wie komme ich von der Selbstführung zur Mitarbeiterführung? Do's and Don'ts

*Ideale optionale  
Verknüpfung mit  
unserem eHRs-Seminar  
zum Thema  
Kommunikation (I+II)*

*Empfohlene Dauer:  
2 Tage*

*Empfohlene  
Teilnehmeranzahl:  
min. 4, max. 12*

*Buchen Sie dieses  
Seminar als Inhouse-  
Maßnahme. Gerne  
beraten wir Sie zur  
individuellen  
Ausgestaltung.*