

## Seminar:

# Selbst-Führung

*Wie führe ich mich selbst durch herausfordernde Zeiten, und welche Merkmale meiner Persönlichkeit unterstützen oder hindern mich dabei?!*

## Übersicht

---

<b>Dauer:</b>	3 Tage
<b>Zeiten:</b>	Beginn um 10:00 Uhr am 1. Tag – Ende um 16:00 Uhr am 3. Tag
<b>Ort:</b>	nach Vereinbarung
<b>Sonstiges:</b>	optionale Abendeinheiten

## Kurz-Beschreibung

---

Selbst-Führung bei Führungskräften steht für Anfang, Voraussetzung und **Herzstück** aller erfolgreichen Führung!

Dieses **anspruchsvolle und zumeist sehr bereichernde** Seminar setzt die **Bereitschaft** voraus, „**sich zu zeigen**“, zu reflektieren und auch mit möglicherweise kritischen Aspekten seiner Wirkung auf andere umzugehen. „Bedienungsanleitungen“ werden nicht verteilt. Aber: In wichtigen Aspekten von Führung und **Selbststeuerung** können zentrale Führungs- und Kooperationsfähigkeiten vertieft und persönliche Handlungsspielräume bis in die Praxis hinein erweitert werden.

In einem 3-tägigen Training arbeiten wir in einer **lebendigen Mischung** aus Handeln und Reflexion, aus Training und Coaching innerhalb verschiedener Gruppenstrukturen. Dabei bereichern möglicherweise bisher **neue und analoge Methoden** das Seminar, in dem Lernen durch Selbsterfahrung eine große Rolle spielt, so dass vielleicht auch Sie danach sagen:

*„So ein Seminar habe ich bisher noch nie erlebt!“*

## Ziel

---

Dieses Seminar zielt darauf ab, sich selber als Person und sich in seiner Funktion als Führungskraft von Grund auf **besser kennen und verstehen zu lernen**, um damit **nachhaltig** und ganzheitlich zu mehr Qualität und Zufriedenheit sowohl in der Selbst- als auch in der Führung von Mitarbeitenden zu gelangen.

## Zielgruppe

---

Führungskräfte, die **an sich selber arbeiten** wollen und offen dafür sind, Ihre Führungskompetenz **ganzheitlich** weiter zu entwickeln.

## Ihr Nutzen

---

- Sie reflektieren Ihre persönliche **Lebensführung** auf wahrscheinlich bisher noch ungewohnte Weise.
- Sie heben in dialogischen Gesprächen Ihre sogenannten persönlichen **Erfolgsbausteine**.

- Sie kommen Ihren ureigensten **Werten** auf die Spur und erkennen, was Sie persönlich leitet und führt. Dadurch vertiefen Sie Ihre **Einstellung zu Führung**, arbeiten an Ihrer **Klarheit als Führungskraft** und festigen Ihren Ansatz.
- Sie entdecken einen **neuen Zugang zu Macht** und verstärken Ihre Lust an der gestalterischen Macht.
- Sie erhöhen Ihre **Wahrnehmung** und erfolgreiche Gestaltung sensibler **Konfliktthemen** und –felder im eigenen Umfeld. Dazu gehört auch die Bearbeitung und **Lösung schwieriger interpersoneller Themen**.
- Sie **orten persönliche Risikofaktoren** und **Stressmuster** und lernen, wie Sie Stress regulieren und mit Risikofaktoren bewusst umgehen können.
- Sie reflektieren Möglichkeiten, um **persönlich und als Führungsperson aufzutanken**. Zudem erhalten sie wertvolle Hinweise zu elementaren Kraft-Tank-Stellen.
- Sie setzen sich mit **echter und stimmiger Kommunikation** auseinander und verbessern Ihre Wirkung in der Kommunikation, um andere Menschen noch **gezielter** erreichen zu können.
- Sie erhalten methodische und konkrete Hinweise zum **Treffen von Entscheidungen**, um sie bewusster und mit Ihrer vollen innerer Zustimmung treffen zu können.
- Sie haben die Möglichkeit, „**blinde Flecken**“ zu **erkennen**, indem Sie sich intensiv mit sich selber auseinandersetzen und offen sind für **Feedback** von Teilnehmenden und vom Berater.

## Inhalte

---

- Die Wechselwirkung von **Intuition und Authentizität**
- Persönliche **Erfolgsbausteine**
- **Erfolgskriterien** für gelingendes Leben
- Die Bedeutung der **Werte**
- Umgang und Erleben von **Macht**
- Umfeldanalyse und **Konflikte**
- Persönliche **Antreiber** und Stressmuster
- **Funktionen** der Führung und **Rollen**
- Umgang mit **Stress** und Entwicklung von **Flow**
- **Kraftquellen** für sich und als Führungsperson – „*die 7 Suchen*“
- Echte und stimmige **Kommunikation** – „*gewaltfreie Kommunikation*“
- **Treffen guter Entscheidungen** durch die *Personale Existenzanalyse (PEA)*
- Persönliches und interkollegiales **Feedback**

## Praxisbezug

---

Lebendiges, **dialogorientiertes Seminar**, in dem sich die Teilnehmenden mit Ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld aktiv einbringen können und sollen. Bearbeitung von **Praxisfällen**, Mischung aus Vortrag, Diskussion und Gruppenarbeit mit individuellem **Feedback**.

## Methode

---

Kurze theoretische Impulse, Gruppen-, Paar- und Einzelarbeit, Austausch sowie lebhaftere Übungen. Hinzu kommen Achtsamkeits- bzw. Wahrnehmungs-Übungen.

Die **Schwerpunkte** im Seminar können je nach Bedarf der Teilnehmenden etwas variieren.