



## SEMINAREXPOSÉ

### Modul 1: Ich-Motivation

Wie Führende ihre Rolle mit der eigenen Person in Einklang bringen

Art:	2-tägiges Seminar
Trainer:	Martin Gosen, Hilde Baumann
Termine:	Auf Anfrage
Ort:	Beziehungswiese GbR – Netzwerk für Kommunikation und Entwicklung, Zimmerstraße 68, 10117 Berlin
Zielgruppe:	Führungskräfte aller Branchen, die bereits über erste Führungserfahrung verfügen; erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungskompetenzen weiter ausbauen möchten
Anzahl:	8 - 12 Teilnehmende
Preis:	890,00 Euro zzgl. MwSt. Early-Bird-Angebot: 790,00 Euro zzgl. MwSt. (bei Anmeldung bis 3 Monate vor Seminarbeginn) Sondertarife für Unternehmensseminare auf Anfrage
Anmeldung:	E-Mail: <a href="mailto:post@beziehungswiese-kommunikation.de">post@beziehungswiese-kommunikation.de</a> oder Telefon: +49.(0)30.206 08 972

#### Inhalt

Es gibt Menschen, die im Arbeitsalltag trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll, umsichtig und gelassen bleiben, deren Souveränität und innere Stärke gerade in Phasen stürmischer Veränderung, angesichts unvorhergesehener Ereignisse, bei unklaren Verhältnissen, Arbeitsverdichtung und Zeitdruck den Mitarbeitenden ein Beispiel geben. Was ist ihr Geheimnis? Ganz einfach: Sie nutzen ihre eigenen Ressourcen.

Ziel des Seminars ist es, die individuelle Resilienz, die psychische Widerstandskraft im Hinblick auf die Rolle als Führungskraft zu stärken. Die Teilnehmenden lernen durch eine



klarere Selbstwahrnehmung (wieder) einen guten Zugang zu den eigenen Stärken zu entwickeln. Sie erfahren, wie sie im Vertrauen auf die eigene Wirksamkeit dem Wandel konstruktiv und zuversichtlich begegnen können. Wie sie Veränderungen und Krisen nicht allein als Bedrohung sehen, sondern die darin verborgenen Chancen nutzen. Wie sie Handlungsspielräume identifizieren, mit realistischen Zielen agieren und dadurch effizienter führen.

## **Themen:**

- Die sieben Resilienzfaktoren und ihre Bedeutung für die innere Stärke
- Erstellung einer Energiebilanz, um festzustellen, was zurzeit Energie raubt oder was Kraft gibt
- Reaktivierung bereits vorhandener Stärken und Ressourcen
- Erlernen von Selbsthilfemethoden, um hinderliche Gedanken und Gefühle ins Positive zu verändern
- Aufspüren negativer Glaubenssätze, die die eigene Resilienz schwächen, und Umwandlung in unterstützende Glaubenssätze
- Gezielte Stärkung ausgewählter Resilienzfaktoren
- Erstellen eines persönlichen Resilienz-Leitbildes
- Reflexion und Transfer anhand persönlicher Fallbeispiele

## **Methodik:**

Trainer-Input, Gruppenübungen, moderierte Erfahrungsberichte, Übungen, Einzelarbeit, Praxisfälle, Diskussionen, Live-Coaching.