



## SEMINAR 02: SELBSTMANAGEMENT „Herausforderungen klar und motiviert meistern!“

Um in der heutigen Arbeitswelt erfolgreich zu sein, ist ein gutes Selbstmanagement unerlässlich. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen sich ständig an neue Bedingungen anpassen, um gute Ergebnisse erzielen zu können.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie ihre eigene Produktivität und Effektivität steigern können. Sie erhalten Werkzeuge und Techniken an die Hand, um Stress zu reduzieren und besser mit Deadlines umzugehen. Darüber hinaus werden sie in die Kunst des Zeitmanagements eingeführt und lernen, wie sie Prioritäten sinnvoll setzen können, um zu erreichen, was

wirklich wichtig ist. Das Ergebnis ist mehr Klarheit, eine verbesserte Umsetzung und letztendlich ein gesteigertes Leistungsvermögen.

Die Prinzipien und Haltungen der Konstruktivität ermöglichen die Entwicklung eines passenden und funktionierenden Selbstmanagements. Mit der Coach-its®-Methode bekommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein griffiges und wirkungsvolles Werkzeug an die Hand, mit der sie ihre Kommunikation zielführend managen können.

Nutzen Sie dieses Seminar, damit Sie Ihren täglichen Herausforderungen mit mehr Effektivität und mehr Leichtigkeit begegnen können!

### **Inhalte:**

- Das Entscheidungsmanagement: Priorisieren und Zeit sparen
- Die Selbstwirksamkeit: Mit Leichtigkeit mehr umsetzen
- Das Energiemanagement: Batterien wieder aufladen
- Das Stressmanagement: Druckwellen surfen können
- Das Stimmungsmanagement: Emotionen und Stimmungen regulieren
- Das agile Mindset: Mehr als flexibel sein
- Die Kommunikation: Die Wirkung gezielt erhöhen

### **Zielgruppe:**

Für Mitarbeiter:innen allgemein oder für Mitarbeiter:innen mit Leitungsfunktion als Führungskräfte-Training

### **Methoden:**

Vortrag, Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Rollenspiel, Praxisbezug, Lerntransfer, Coach-its®-Methode, Modelle und Prinzipien der Konstruktivität

### **Gruppengröße:**

Bis 12 Teilnehmer:innen

### **Möglicher Zeitrahmen und Formate:**

Miniworkshop (3 Std.), 1-Tages-Seminar, 2-Tages-Seminar, Modulares Training über mehrere Monate, Präsenzseminar, Onlineseminar, Blended Learning

### **Seminarleitung:**

Thomas Grenz