

Selbstführung

Erfolgreiche Führung beginnt bei einem selbst

Schnelle Entscheidungen treffen, komplexe Projekte selbstständig steuern und immer wieder mit ungeplanten Abweichungen und Enttäuschungen umgehen können. Die agile Arbeitswelt erfordert immer mehr eigenverantwortliches Handeln. Wer in einer solch schnelllebigen Welt erfolgreich führen will, muss sich auf sich selbst und seine Mitarbeiter verlassen können.

Egal ob Sie Führungskraft sind oder Fachexperte mit hoher Verantwortung - Vertrauen in die eigene Mannschaft braucht Vertrauen in deren Selbstführungscompetenz. Damit Sie diese Kompetenz in anderen entwickeln können, müssen Sie im ersten Schritt bei sich selbst anfangen.

Dieses Trainingsprogramm befähigt Fach- und Führungskräfte durch eine bewusste Selbstwahrnehmung und -steuerung ihre selbstgesteckten Ziele zu erreichen, ohne dabei auszubrennen und sich ständig fremdbestimmt zu fühlen.

Erst auf dieser Basis sind Sie fähig, andere Menschen zu mehr Verantwortungsübernahme zu führen, für mehr Vertrauen, bessere Ergebnisse und mehr Leichtigkeit in der gemeinsamen Arbeit.

Ihr Nutzen:

- Sie erkennen, welche Denkmuster Sie daran hindern, produktiver und stressfreier zu arbeiten.
- Sie bekommen die Sicherheit, wie Sie auch ohne vollständiges Erledigen Ihrer gesamten ToDo-Liste das Gefühl bekommen, wirklich etwas geschafft zu haben.
- Sie erarbeiten sich Techniken, um auch an hektischen Arbeitstagen nicht völlig erschöpft nach Hause zu kommen.
- Sie erfahren, wie Sie trotz hohem Druck und Leistungsansprüchen mehr Leichtigkeit in Ihren Arbeitsalltag für sich und Ihr Team bringen ohne dabei an Autorität zu verlieren.
- Sie lernen, wie Sie authentischer sein können ohne an Professionalität in der Führung einzubüßen.
- Sie erleben, wie Sie entspannter und wirkungsvoller mit Konflikten umgehen können.

Inhalte

Vorlernphase (ca. 30 Min. als Selbstlernkurs online):

- Begrüßung und Einführung vom Trainer
- Erste Reflexionsaufgabe zur Selbstführung als Vorbereitung fürs Training

Trainingstag:

- Vom Anliegen zum Thema: was steckt hinter Ihrer Selbstführungsambition?
- Vom Schaden der Selbstoptimierung – warum besser und erfolgreicher sein nicht unbedingt sinnvolle Ziele sind
- Warum SMARTER Ziele in der Regel nicht ausreichen, um sich selbst und andere zu steuern
- Wie negative Glaubenssätze und unsere innere Stimme als Handbremse wirken
- Motivation und Disziplin sind oft nicht nachhaltig: Die 1% Regel als Geheimitipp für kleine Erfolge mit großer Wirkung
- Gefühle wollen GEFÜHLT und nicht VERDRÄNGT werden: sinnvoller Umgang mit unangenehmen Emotionen
- Warum Tipps und Ratschläge so häufig fehlschlagen, wenn wir andere überzeugen wollen
- Wie Sie eine Verbindung zu anderen aufbauen, ohne sich verbiegen zu müssen

7x7 Transferstrecke (Online-Selbstlernphase):

- Über einen Zeitraum von 7 Wochen nach dem Training gibt es wöchentlich einen ca. 7-minütigen Lernimpuls + Transferaufgabe als Unterstützung für die Umsetzung der Lerninhalte in den Alltag

Online-Transfersessions (2x2h):

- 2x2h Online-Gruppencoachings zur Transferunterstützung
- Möglichkeit Fragen zu stellen und Umsetzungsblockaden zu lösen
- Nach terminlicher Absprache mit der Gruppe

Zielgruppe

Alle Fach- und Führungskräfte, die mehr Verantwortung für sich und Ihren Arbeitsbereich übernehmen wollen.

Methoden

Kurzer Trainer-Input, Reflexionsrunden, Fallbeispiele, Einzel-/Gruppenarbeit, Praxisübungen, Transferchecklisten, Transfercoachingsessions

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Dauer: 1 Tag + Online Selbstlernphasen und Transfersessions

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Selbstführung](#)

Seminarkennziffer **A82**