

## Sich selber führen

### Zielgruppe

Angestellte, die Ihr Selbstmanagement im Beruf und Privat verbessern wollen und Ihre Alltagsroutine kritisch reflektieren.

### Kursziel

Sie gehen bewusst mit den äusseren Anforderungen und Erwartungen um. Sie kennen Ihre konstruktiven Antreiber und Rollen und setzen diese proaktiv in Ihrer Selbstführung ein. Sie gestalten Ihren Arbeitsalltag auf der Grundlage ihrer Stärken. Sie definieren klare Massnahmen und Ziele zur Verbesserung ihres Selbstmanagements.

### Inhalt

- **Agieren, Selbstverantwortung und Gestaltungswille.** Die persönlichen Bedürfnisse und Erwartungen wahrnehmen. Umgang mit dem inneren Schweinehund. Denken, Fühlen, Handeln. Die Rollen der Selbstführung.
- **Einstellung und Werte.** Definition der "big five". Kurzanalyse Antreiber.
- **Leistung und Arbeit.** Die Bedeutung der Arbeit. Die persönlichen Stärken einsetzen. Die wichtigsten Lektionen der Berufskarriere.
- **Beziehungen.** Die "Dunbar"-Zahl. Wichtige Beziehungen bewusst pflegen.
- **Strategien für das Selbstmanagement.** Zeit für das Wesentliche. Definition von Zielen und Massnahmen zum aktiven Selbstmanagement.

### Referent

**Johannes Fark**, Personalentwicklung, Coaching und Moderation in Veränderungsprozessen

### Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 18 Personen**

2800 CHF