

**ANGEBOT**

**SELBSTMANAGEMENT**

**ZIELE:**

- Die Grundlagen der Motivation und des menschlichen Handelns verstehen
- Techniken zur Selbstregulation und Selbstkontrolle kennen und anwenden lernen
- Übertragung in die alltägliche Praxis vornehmen können.

**ERLÄUTERUNG:**

Ob Führungskraft oder Mitarbeitende, alle haben den Anspruch ihre Ziele zu erreichen. Doch die Ziele geraten oftmals aus den Augen, wenn der Alltag voll durchschlägt. Doch darauf reagieren alle Menschen höchst individuell. Durch dieses Selbstmanagement-Training werden Sie sich darüber bewusst und lernen ihre bevorzugten Verhaltensweisen in stressigen Zeiten verstehen. Sie bekommen verschiedene Techniken und Instrumente an die Hand, um die persönliche Umsetzungskompetenz zu verbessern. Dabei geht dieser Ansatz weit über einen Zeitmanagement-Ansatz hinaus und blickt auf Ihre Bedürfnisse und Individualität.

**INHALTE:**

- PSI-Theorie nach Kuhl - insbesondere die Vier Funktionssysteme und ihre Auswirkungen auf unsere Arbeit
- Den Unterschied zwischen Lage- und Handlungsorientierung
- Die einzelnen Strategien der Selbstregulation und der Selbstkontrolle
- Praktische Instrumente für die Umsetzung im Alltag

**FORMAT:**

1-tägiges Training - vorzugsweise in Präsenz

Zeit	Thema
09:00 - 09:30	Ankommen und Rahmen schaffen - Einstiegsübung
09:30 - 10:15	PSI-Theorie light
10:00 - 10:15	Pause
10:15 - 11:00	Reflexionsübung & Gruppendiskussion
11:00 - 12:00	Präsentation zum „Selbstmanagement“ - Lage- vs. Handlungsorientierung
12:00 - 12:45	Instrumente für Selbstmotivation (inkl. Übung & Reflexion)
12:45 - 13:45	Pause
13:45 - 14:30	Instrumente für Selbstberuhigung (Übung & Reflexion)
14:30 - 15:15	Instrumente für Selbstkonfrontation (Übung & Reflexion)
15:15 - 15:30	Pause
15:30 - 16:15	Instrumente für Selbstbremsung (Übung & Reflexion)
16:15 - 17:00	Zusammenfassung des Trainings und Verabschiedung