

## **Selbstmanagement / Selbstführung– die eigene Balance finden im Spannungsfeld wachsender Anforderungen**

### **Zielgruppe:**

Führungskräfte

### **Ziele:**

Am Ende des Trainings haben die Führungskräfte

- erfahren, dass gesundheitsorientiertes Selbstmanagement weit mehr ist als klassisches Zeitmanagement und effiziente Arbeitsorganisation,
- einen Selbstmanagementansatz kennengelernt, der auf drei Ebenen Kompetenzen aufbaut, sowie einzelne Methoden für den Aufbau dieser Kompetenzen erprobt und
- Anregungen für ihr eigenes Selbstmanagement erhalten.

### **Inhalte:**

- Was ist Selbstmanagement?  
Definition und Bedeutung im Rahmen von Gesundheit und Führung
- Selbstmanagementkompetenzen – Der „Selbst-Baum“
  - Selbstverantwortung – für das eigene Handeln oder Unterlassen Verantwortung übernehmen
  - Wahrnehmung, Bedürfnisse, Selbstmotivation und Selbstvertrauen – auf sich selbst achten
  - Selbsterkenntnis – der Abgleich zwischen Fremd- und Selbstbild
  - Kenntnis eigener Werte, Haltungen, Rollen, Ressourcen und Grenzen
  - Erkenntnis durch Introspektion, Feedback und Persönlichkeitsmodelle
  - Selbstentwicklung – der Lernprozess des Selbst, oder ‚vom Wünschen zum Handeln
  - Selbstbehauptung (Ziele setzen, Grenzen ziehen), Selbstregulation, Selbstfürsorge

### **Methoden:**

Wechsel von Wissensvermittlung (Trainer-Impuls), Diskussion (Plenum oder Kleingruppe), Selbstreflexion und Übungsszenarien (Kleingruppenarbeit oder erlebnisorientierte Experimente). Literaturhinweise und Anregungen (Arbeitsblätter, Checklisten, weblinks etc.) für die praktische Umsetzung im Arbeitsalltag.

**Gruppengröße:** max. 12 Personen

**Dauer:** 2 Tage