



## **Selbstmanagement & Persönlichkeit**

# Selbstkompetent Herausforderungen meistern

*Sie kennen bereits viele der klassischen Zeitmanagementmethoden. Trotzdem passiert es Ihnen immer wieder, dass Sie unter (Zeit-)druck geraten, sich gestresst fühlen oder unsicher sind, wie Sie Ihre nächsten Herausforderungen bewältigen können.*

*In diesem Seminar erhalten Sie die Gelegenheit Ihre persönlichen Präferenzen zu analysieren, Ihr Stress- und Konfliktmanagement zu verbessern und Ihre Ressourcen so einzusetzen, dass Sie ein optimales Resultat erzielen können.*

## **Ziele**

- Sie wissen, wie Sie sich vom Zeitmanager zum Selbstmanager entwickeln können
- Sie definieren ein handlungswirksames Ziel zur Verbesserung Ihres Selbstmanagements
- Sie analysieren Ihre persönlichen Präferenzen, Stärken und Potenziale
- Sie erkennen typische Verhaltensweisen und Konfliktmuster, die Sie daran hindern, effektiv zu handeln und wissen, welche Ressourcen Sie bei der Zielerreichung unterstützen
- Sie lernen Ihre Stärken und Ressourcen im Umgang mit Belastungen und Stress erfolgreich einzusetzen
- Sie sind motiviert Ihre Erkenntnisse im Alltag umzusetzen und haben hierfür Transfer-Trios gebildet

## **Module**

### **A. Grundlagenmodul (2 Tage)**

- Wichtigste Herausforderungen, Kernaufgaben und Werte
- Persönliche Führungsgrundsätze
- Grundsätze eines erfolgreichen Selbstmanagements
- Analyse der persönlichen Präferenzen, Stärken und Potenziale
- Typische Verhaltensmuster (inkl. Konfliktmuster und Selbstsabotage)
- Von der Problemorientierung zur Lösungsorientierung
- Stressbewältigung und aktives Ressourcenmanagement

### **B. Follow-up (1/2 Tag)**

- Auswertung von Umsetzungserfolg
- Erkenntnisse zu Life Balance Check
- Eigene Widerstandskraft stärken: Resilienzfaktoren
- Innere Haltung: Selbstwirksamkeit
- Wirkungsvolle Umsetzung – Mut zum Tun

## *Selbstmanagement & Persönlichkeit*

# Selbstkompetent Herausforderungen meistern

### *Zielgruppe*

Führungskräfte und Spezialisten, die bereits über einige Führungserfahrung verfügen und die gängigen Zeitmanagementmethoden kennen, darüber hinaus aber neue Möglichkeiten kennen lernen möchten, um ihre Herausforderungen optimal zu meistern und ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern.

Teilnehmeranzahl: maximal 12 Personen

### *Persönliche Vorbereitung*

Alle Teilnehmenden füllen als Vorbereitung den **Myers Briggs Typenindikator** zur Analyse der persönlichen Präferenzen aus. Die Auswertung erfolgt im Grundlagenmodul.

### *Praxistransfer*

In unseren Trainings legen wir grossen Wert auf kurze, leicht umsetzbare Fachinputs, das gemeinsame Erarbeiten von Inhalten, praxisnahe Simulationen, Best Practice, Erfahrungsaustausch sowie das Erlernen und gleichzeitige Anwenden von Techniken für den erfolgreichen Praxistransfer.

### *Trainer/Coach*



#### **Markus Baumann**

Psychologe lic. phil., Partner und stellvertretender Geschäftsführer von The Talk Company GmbH. Coaching und Training von Führungskräften und Projektleitern. Kernkompetenzen in Führung, Teamentwicklung, Kommunikation, Kooperation und Moderation, sowie Selbst-, Stress- und Konfliktmanagement. Mitglied SGAOP (Schweizerische Gesellschaft für Arbeits- u. Organisationspsychologie) und BSO (Berufsverband für Supervision, Organisationsberatung und Coaching).