

0218 Self Leadership

Self Leadership bedeutet die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen bewusst wahrzunehmen und zu steuern, um sich selbst und andere aus innerer Gelassenheit zu führen. In einer Welt, die ständig im Wandel ist und in der die Anforderungen an Menschen stetig steigen, ist Self Leadership eine Schlüsselkompetenz, um als Führungskraft erfolgreich zu bestehen. Innere Gelassenheit, Klarheit über sich selbst und die Fähigkeit sich selbst zu führen, bringen mehr Orientierung, Sicherheit und Ruhe in das Leben und dadurch auch in Ihre Führungsrolle und Ihr Team. Mit Self Leadership bringen Sie Ihr Innenleben mit Ihrem Handeln und Kommunizieren nach außen in Einklang und erzielen dadurch mehr Wirkung.

Die Zielgruppe:

- Führungskräfte aller Ebenen
- Geschäftsführer:innen
- Unternehmer:innen
- Projektleiter:innen

Die Trainingsinhalte:

- Durch Self Leadership automatische Stressreaktionen und Emotionen wahrnehmen und durch bewusstes Handeln ersetzen
- Unser Nervensystem als Basis innerer Automatismen verstehen lernen und es beruhigen lernen (Polyvagal-Theorie)
- Emotionen verstehen und mit ihnen umgehen lernen
- Emotionen agil, intelligent und authentisch in der Führungsarbeit einsetzen, anstatt sich von ihnen mitreißen zu lassen
- Werkzeuge für Resilienz, Emotionsregulation und Stressreduktion kennenlernen und regelmäßig anwenden
- Innere Ressourcen mobilisieren und stärken
- Einführung in die Methodik des „Inneren Teams“ als Selbstführungs-Tool (nach Internal Family Systems von Richard Schwartz)
- Durch die Arbeit mit dem „Inneren Team“ sich selbst besser verstehen lernen, innere Konflikte lösen und sich selbst und andere von innen heraus führen
- Aus innerer Klarheit führen, kommunizieren und handeln

Die Trainingsziele:

Nach dem Training können Sie:

- Besser mit Emotionen und Stress umgehen und aus innerer Ruhe handeln
- Sich selbst und Ihren Organismus besser wahrnehmen, verstehen und dadurch klarer und bewusster führen
- Das „Innere Team“ im Führungsalltag als Selbstcoaching-Tool für mehr Klarheit heranziehen
- Mit den Regulationswerkzeugen, besser zur Ruhe finden

Die Trainingsmethoden:

- Erfahrungs- und erlebnisorientiertes Lernen (eigene Erfahrungen oder Erfahrungen der Gruppe)
- Theoretische Inputs
- Übungen zur Emotions- und Stressregulation
- Einzel- und Gruppenreflexion
- Unterstützung bei der Erreichung von Klarheit zu eigenen Führungsthemen

Trainerin:

Mag.^a Susanne Posch



Kursbuchung und weitere Details unter **0218** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe

0218 Self Leadership

Unternehmensberaterin, Coach, Mentorin und Trainerin mit den Schwerpunkten Self Leadership, Mindfulness und Stressbewältigung.

Durch Ihre langjährige Erfahrung als Führungskraft konnte sie Self Leadership erfolgreich in ihren Teams einsetzen und gibt nun ihr Wissen und ihre Erfahrung gerne weiter.

www.susanne-posch.com

Hinweis(e):

Bringen Sie gerne Fallbeispiele aus Ihrem Führungsalltag mit.



Kursbuchung und weitere Details unter **0218** im WIFI-Kundenportal:

www.wifi.at/ooe