

Führung durch Selbstführung

Kurs-Nr. 827

2-tägiger Kurs

Agieren statt reagieren

Wer andere beurteilen will, muss erst sich selbst beurteilen. Wer andere erkennen will, muss sich selbst erkennen. *Lü Bu We*

Erfolgreiches Führen beginnt bei uns selbst. Nur wer sich selber führen kann, kann auch andere glaubwürdig führen.

Um den vielfältigen beruflichen Herausforderungen gelassen entgegenzutreten zu können, hilft es, die eigenen Ressourcen und Potenziale zu kennen, Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen und sich ständig weiterzuentwickeln.

Zielgruppe

Pflegende ab DN I mit Führungsverantwortung und Personen, welche eine Führungsaufgabe anstreben

Lernziele

Die Teilnehmenden

- erwerben Kenntnisse zu den Grundlagen der Selbstführung und zur Umsetzung im Alltag
- wenden Selbstbeeinflussung an mit dem Ziel, Freude und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu erlangen
- lernen Strategien und Methoden zur Befriedigung eigener Bedürfnisse und Realisation selbstgesetzter Arbeitsziele kennen
- bauen Handlungskompetenz aus, durch Erlernen von Strategien und Tools

Inhalte

- Konzept der Selbstführung
- Abgrenzung zu Selbstmanagement
- Strategien und Methoden der Selbstführung
 - Selbstaufmerksamkeit und Selbstbeobachtung
 - Achtsamkeit zur Steigerung der inneren Transparenz
 - Optimierung von Vitalität und Fitness
 - Willenskräfte aktivieren und fokussieren
 - Sich selbst motivieren
 - Emotionen regulieren
 - Mentales Probehandeln
 - Umfeldbedingungen gestalten
- Authentizität oder Rollenspiel?
- Training von Selbstführungsstrategien
- Individueller Transferplan

Arbeitsmethoden

Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen, Interview mit einer erfahrenen Führungsperson, Kontextwechsel

Anzahl Teilnehmende

12 Personen

Kursleitung

Gaby Fardel, dipl. Pflegefachfrau, Coach und Supervisorin BSO

Datum und Zeit

Dienstag und Mittwoch, 25. und 26. Mai 2010
09.00 – ca. 17.00 Uhr

Kursort

Burgerheim, Viererfeldweg 7, Bern

Kurskosten

Mitglieder	Fr. 900.–
Nichtmitglieder	Fr. 1 170.–

Anmeldeschluss

24. April 2010

Praxistransfer

Es besteht nach dem Kurs die Möglichkeit, zu speziellen Konditionen ein einstündiges Einzelcoaching (Face to Face oder telefonisch) mit der Referentin zu vereinbaren.

Tipp

Gute Selbstführung kostet Zeit und braucht Konzentration. Dafür werden Sie mit besseren Chancen auf beruflichen Erfolg und höherer Lebenszufriedenheit belohnt.