

SELBSTKOMPETENZ

„Selbstdisziplin liegt auf der Beliebtheitskala vieler Menschen zwischen Zahnweh und Durchfall.“

Hintergrund

Aktive Gesprächsführung, Konzeptionsarbeit und Reflexionsarbeit stellen sehr hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und den eigenen Energiehaushalt. Natürliche Schwankungen im Tagesablauf stehen in Wechselwirkung zu den Auswirkungen natürlicher beruflicher Arbeitsschwankungen, den Jahreszeiten und der eigenen Lebensphase. Hohe Konzentrationsfähigkeit und Kondition stellen die Basis für effizientes Arbeiten und den langfristigen Arbeitserfolg dar.

Wodurch kann ich meine Konzentrationsfähigkeit stärken?

Wie kann ich meinen Energiehaushalt (Kondition) positiv beeinflussen? Wodurch kann ich meine Selbstmotivation erhöhen?

Wie mit Belastungen konstruktiv umgehen?

Diese Fragestellungen stehen im Zentrum dieses Seminars.

Ziele

- Bewusstseinsbildung
- Entwicklung konkreter individueller Ansatzpunkte
- Erfahrungsaustausch

Inhalte

- Grundlagen
- Tagesleistungskurve
- Persönliche Strategie: Gesund altwerden
- Arbeitseffizienz
- Konzentration und Achtsamkeit
- Rituale: Umschalten, Abschalten
- No-Mind und Präsenz
- Energiemanagement
- Energieduschen
- Tipps
- Fallarbeit

Methoden: Kurzinputs, Einzel-Gruppenarbeiten, BrainSurfing, Fallarbeit, Übungen;

Dauer: 2 Tage

IFUM INSTITUT FÜR FÜHRUNGSKOMPETENZ
UND MOTIVATION EU

Internet: www.ifum.eu

Tel.: +43 (0) 664 162 48 86

e-mail: office@ifum.eu

*„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun. (Goethe)“*