

Ich mach's!

Selbstmanagement und verantwortungsvolles Handeln

Wir haben immer zu wenig Zeit und erhoffen uns über eine effiziente Planung diesem Problem bei zu kommen. Doch Selbstmanagement ist nicht gleich Zeitmanagement. Es geht um den Blick für das Wesentliche, es geht darum Prioritäten zu setzen und Schritt für Schritt zu gehen. Fundamental hierfür ist ein Zustand der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Ein starkes Selbst ist immer die Voraussetzung, um mit Vertrauen und Klarheit eigene Ziele anzugehen.

Inhalte

Willkommen auf „My Island“	→	Rahmenbedingungen visualisieren und IST-SOLL-Vergleich
Wertmatrix	→	meine Stärken – meine Schwächen
Selbstorganisation	→	Faktoren: Stress, Fokus, Ordnung, Effizienz, Planung und Selbstwert
Zielstrategie	→	gelassen Schritt für Schritt – zentrale Aspekte

Kompetenzziele

Nach diesem Seminar können Sie Ihre berufliche und persönliche Entwicklung – trotz aller Erwartungshaltung von außen – selbst in die Hand nehmen. Sie haben ein Gefühl für Ihren eigenen Wert und kennen strukturierende Techniken und Möglichkeiten wie Sie ihre Ziele herausarbeiten und Schritt für Schritt erreichen können. Sie haben begonnen Ihre Einstellung zu vielen Aufgaben zu hinterfragen und kennen neue Bewertungsmuster. Sie sind auf dem Weg ihren Blick für das Wesentliche zu schärfen.

Rahmenbedingungen

Seminar eintägig, praktische Übungen in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten, Fall- und Rollenspiele wechseln sich mit Input und Diskussionsrunden ab.

Trainingsziele

[1] sich orientieren

[2] zulassen

[3] losgehen



CoachingRaum
Praxis für Kommunikation und Veränderung

Kontakt: **Simone Weber** · Dipl.-Sozialpädagogin · Dipl.-Sozialwissenschaftlerin · Resonanz-Coach
Saldorferstr. 11 · 90429 Nürnberg · Tel.: 01 60/97 28 46 27 · E-Mail: frau.weber@outlook.de · www.coachingraum.net