

Selbstmanagement

Was macht mich aus? Was sind meine Rollen, meine Werte, meine Ziele? Passen sie zusammen? Was motiviert mich? Wie aktiviere ich meine Ressourcen? Gibt es hemmende unbewusste Verhaltensmuster? Wie passe ich in meine Arbeitswelt? Was sollte ich jetzt tun?

Ziele Sie

- kennen Stärken und Schwächen Ihres Arbeitsverhaltens und können Ihre Ressourcen optimal einsetzen.
- sind sich Ihrer Motivation und Ihrer Ziele bewusst und setzen diese zur Identifikation mit Ihrem Beruf ein.
- können Ihre Belastbarkeit und Ihre Grenzen realistisch einschätzen.

Inhalte

- Arbeitshindernisse in der Tätigkeit und ihre Ursachen
- unbewusste Verhaltensmuster, die die Arbeit behindern
- Motivierende und behindernde Werte
- Ressourcen für die Zukunft
- Umgang mit Stress und Belastungen
- Orientierung an persönlichen und beruflichen Zielen

Nutzen

Sie können Ihren Arbeitsalltag selbst besser steuern, indem Sie den Anteil an Fremdbestimmung verringern. Die Kenntnis ihres persönlichen Arbeitsstils hilft Ihnen, sinnvolle Ziele und Prioritäten zu setzen und unbewusste Fallen zu vermeiden.

Zielgruppe

Alle Menschen, die ihre Selbstorganisation verbessern möchten

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.

