

Leadership leben

Charakter, Handeln und authentisches Auftreten sind nicht nur wichtig für Ihren persönlichen Erfolg, sondern haben auch einen entscheidenden Einfluss auf die Produktivität Ihrer Mitarbeiter. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in 22 Vorträgen und 50 interaktiven Übungen die Fähigkeit, Ihre Handlungen, Ihre Denkweisen und Gefühle besser zu interpretieren und wahrzunehmen, um so gezielt darauf Einfluss

nehmen zu können. Gestützt wird der Inhalt dieses Kurses von Forschungsergebnissen aus der **positiven Psychologie und von langjährigen Erfahrungen** aus dem Gebiet des Coachings. Nehmen Sie Ihre persönliche Entwicklung in die Hand und lernen Sie erfolgreich zu führen!

Preis pro Teilnehmer

EUR 120,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

9 Stunde(n)/Hour(s)

Seminarinhalte

- * Einführung und Vorstellung
- * Kursüberblick Selbstführung
- * Begriffklärung Selbstführung
- * Intelligente Selbstführung, Erfolg & Ausgeglichenheit
- * Selbstführung Lernprozess
- * Gezielte Veränderungsprozesse
- * Einfluss und Interesse
- * 6 Einflussebenen der Selbstführung
- * Glaube und Potenzial
- * Selbstkenntnis: Biographie und Umfeld
- * Mein Inventar: Verhalten
- * Mein Inventar: Fähigkeiten und mein Weltbild
- * Mein Inventar: Werte und Selbstbild
- * Selbstkenntnis: Temperament, Charakter, Persönlichkeit
- * Selbstkenntnis: Die "Big Five" und Riemann-Thomann-Kreuz
- * Selbstkenntnis: Selbstbild//Fremdbild
- * Entscheidungen: Rad des Lebens
- * Entscheidungen: Zukunftstagebuch
- * Übung: Für jeden Lebensbereich
- * Entscheidungen: Entscheiden = Konkret festlegen
- * Entscheidungen: Komfort
- * Entscheidungen: Ziele
- * Plan: Rubikon
- * Plan: Pyramiden
- * Plan: Neurologische Ebenen und Lebensrollen
- * Plan: Ressourcen und Etappen
- * Umsetzung: Grundlagen Zeitmanagement
- * Zeitmanagement: Steine, Sand und Wasser; Routinen
- * Umsetzung: Effektivitätsprinzipien
- * Umsetzung: Marshmallows und andere Tests
- * Umsetzung: Elefant und Reiter
- * Umsetzung: Innerer Widerstand/Prokrastination
- * Umsetzung: Flow
- * Umsetzung: 8 Tipps
- * Was sind Emotionen?
- * Emotionale Intelligenz
- * Wie entstehen Emotionen?
- * Emotionale Fitness: Drei Einflussgrößen
- * Emotionale Fitness: Bestimmte Zustände trainieren
- * Stress
- * Ausgeglichenheit Teil I
- * Ausgeglichenheit Teil II: Übungen
- * Ausgeglichenheit Teil III: Burnout erkennen

Hinweise

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM Paketen für Ihr LMS) an.

Version:

- * Grundlagen der Achtsamkeit
- * Übung: Fünf Minuten Achtsamkeit
- * Achtsamkeitstraining und Übungen
- * Erfolge feiern und Zukunft gestalten
- * Quiz zum Kurs „Selbstführung - Ausgeglichen zum Erfolg“

