
KURSBESCHREIBUNG

CHW128 – Selbstmanagement – Ressourcenorientiert handeln und Ziele erreichen

Kursziel

In unserem Berufsalltag wie auch privat sind wir immer wieder mit schwierigen und belastenden Situationen konfrontiert, die uns emotional stark fordern.

Sie werden lernen, wie Sie Ihre Gefühle und Ihr Verhalten besser regulieren können, so dass Sie schwierige und belastende Situationen mit Selbstvertrauen und Leichtigkeit meistern und so Ihre Ziele erreichen können.

Wesentliche Lernziele

Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage

- ihre persönlichen Ressourcen, Stärken und Potenziale zu erkennen und zu nutzen
- ihre Energien auf ihre Ziele auszurichten
- neue Handlungsmuster zu entwickeln, die sie bei komplexen Aufgaben oder in schwierigen Situationen abrufen und optimal anwenden können
- ihre Wirkung und Akzeptanz durch Integrität, Gelassenheit und Ausstrahlung zu steigern
- ihre Stressresistenz durch Selbststeuerungs- und Gefühlsregulationskompetenz zu erhöhen.

Profil der Teilnehmenden

Alle, die sich dafür interessieren, wie die neuen Erkenntnisse aus der Hirnforschung für eine zufriedenstellende Lebensgestaltung und für die Optimierung des eigenen Selbstmanagements genutzt werden können.

Vorraussetzungen

Neugier, Offenheit und Interesse, ein neues und spannendes Verfahren des Selbstmanagements kennen zu lernen.

Inhalte

- Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Motivations- und Neuropsychologie
- Methoden für ein wirkungsvolles Selbstmanagement
- Ganzheitliche Arbeitsweise, die Verstand, Gefühl und Körper mit einbezieht

Kursform

Dies ist ein face-to-face Klassenzimmertraining mit mind. 7 und max. 16 Teilnehmenden.

Lernmethoden und Werkzeuge

Impulsreferate wechseln ab mit praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch.

Bitte bringen Sie einen **Laptop** oder ein Tablet mit, um Zugang zur Kursdokumentation zu haben.

Dauer

2 Tage