

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Selbstcoaching für Leitungs- und Führungskräfte

Prinzipien und Techniken der Selbstberatung

Leitungs- und Führungskräfte sind - auch mit ihren Teams hinter sich - hin und wieder auf sich alleine gestellt. Ihre Position bringt den Umgang mit Interessenskonflikten, auseinander driftenden Erwartungshaltungen und einsamen Entscheidungssituationen mit sich. Für einen gesunden Umgang mit diesen und anderen anspruchsvollen Situationen ist es hilfreich, die eigenen Fähigkeiten zur Selbstberatung weiter auszubauen, um für eigene Entlastung, gesunde Distanzierung und Eröffnung neuer Blickwinkel und Handlungsmöglichkeiten zu sorgen.

Selbst-Coaching ist keine neue Disziplin. Die Methoden und Mechanismen haben schon den bekannten Philosophen Aristoteles beschäftigt. Selbstberatung unterstützt auf reflektierende und intuitive Weise, die eigenen Leitungsaufgaben mit Ruhe und Gelassenheit wahrzunehmen und weiterzuführen. Somit können Sie sich mehr Klarheit und Handlungssicherheit für herausfordernde Situationen in Ihrem beruflichen Leitungs- und Führungsalltag verschaffen, Ihre Problemlösekompetenz weiter ausbauen und Ihre Haltung stärken.

Dies ist ein wichtiger Beitrag, um die eigene psychische und mentale Gesundheit zu erhalten - eines Ihrer wichtigsten Führungsinstrumente. Davon profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Team. Der Vorteil der Selbstberatung ist auch, dass sie an allen möglichen Orten und zu „unmöglichen“ Zeiten stattfinden kann - der eigene Coach – man selbst – ist immer dabei.

In diesen drei Tagen beschäftigen wir uns mit zahlreichen, erprobten und lösungsorientierten Methoden des Selbst-Coaching und wenden diese auf die Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an.

Inhalte:

- Das Bild meiner Leitungsrolle;
- Grundlagen und Haltung des Selbst-Coachings;
- Nutzen und Grenzen der Selbst-Beratung für meine Leitungsrolle;
- zielgerechte Anwendung unterschiedlicher Selbstberatungs-Tools wie zum Beispiel „Das eingebildete Kollegium“, „Auftragskarussell“, „Veränderungsanalyse“, „Einsamer Waldlauf“, „Rolle-Modell“;
- wirksame Entspannungs- und Aktivierungs-Minis für den beruflichen Alltag.

Methoden:

Kurze theoretische Inputs, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Methoden aus der Transaktionsanalyse und der systemischen Beratung, kollegialer Erfahrungsaustausch, aktivierende und entspannende Übungen.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an

Nummer
23922-026
Datum
19.10.2022
20.10.2022
21.10.2022
Zeit
09:00 - 17:00 Uhr
Ort
Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V. Georgstraße 7 50676 Köln
Zielgruppen
Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten
Referent/in
Madeleine Wendt Diplom-Pädagogin Systemische Beraterin Präventionsreferentin Gesundheitsförderung
Teilnehmende (max.)
12
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
510,00 €
Normaler Preis für Externe
615,00 €
Bildungspunkte (ECTS)
1,50
Pflegepunkte (RpP)
12,00
Ansprechpartner/in
Heike Lammertz-Böhm
Verpflegung
Getränke und Mittagessen
Unterrichtsstunden
24



Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.

caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“.



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.