

## Selbstcoaching für Leitungs- und Führungskräfte

### Prinzipien und Techniken der Selbstberatung

Leistungs- 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 eingebaute Kollegium“, „Auftragskarussell“, „Veränderungsanalyse“, „Einsamer Waldlauf“, „Rolle-Model“;
- 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 (RbP)

12.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

24

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://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.