Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1178

Selbstführung - Führe dich selbst bewusst (zum Erfolg)

Termin	14.04.2025 - 08.07.2025
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung
Unterrichtsform	Seminar
Dauer	3 Module á 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr
Zeiten	3 Module á 2 Tage | 08:30-16:30 Uhr
Gebühr	2490 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
Förderung	Selbstzahler

Ansprechpartnerin

Katrin Kuke
Tel.: 030/31005-275
Fax: 030/31005-120
Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die wichtigsten Kompetenzen, Grundhaltungen und Techniken, um sich selbst zu führen, auch zum Erfolg, wenn sie das wollen.

Inhalte

Selbstführung bezeichnet die zielorientierte Führung der eigenen Person. Oder anders gesagt: Bei der Selbstführung geht es darum, die eigenen Gedanken, Gefühle und das eigene Verhalten bewusst in die von einem Selbst gewählte Richtung zu lenken.
Mit einer klugen Selbstführung kann man (selbst-) bewusst seine eigene Karriere und Erfolg, aber auch das eigene Leben und Glück aktiv gestalten.

Modul 1: bewusstes Verhalten (14.04./15.04.2025)

- Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung
- (selbst-) bewusstes Kommunizieren und Zuhören
- Körpersprache
- Aktives Bewältigen und Vermeiden von Stress

Modul 2: Die Kraft der Gedanken (26.05./27.05.2025)

- Fokus und Konzentration
- Präsent sein und bleiben - Achtsamkeit
- Nutzen kontextbezogener Selbstbilder
- Ressourcenaufbau
- Innere Antreiber verstehen und bewusst positiv nutzen
- Die Kraft von Entscheidungen

Modul 3: bewusster Umgang mit Emotionen (07.07./08.07.2025)

- Aktives Nutzen der Herz-Hirnverbindung zur Selbstregulierung
- Schlagfertigkeit
- Umgang mit "Problempersonen"
- Was tun mit Triggern und getriggerten Emotionen
- Techniken zur Selbstregulation

Die Seminarinhalte werden interaktiv im Workshopformat erarbeitet. Es lebt von Ihrer Offenheit, sich persönlich einzubringen. Wir arbeiten praxisorientiert mit umfangreichen Übungen, Gruppenarbeiten und Gelegenheiten zur Selbstreflexion.
Dadurch fällt es leicht, mehr Verständnis für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und individuell passende Strategien zur Selbstführung zu entwickeln.
Die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu üben rundet die Module ab.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die sich selbst besser kennen und steuern wollen. Es steht eine unkomplizierte Wissensvermittlung im Fokus, die keine einschlägigen Vorkenntnisse voraussetzt und auch Einsteigern essenzielle Fähigkeiten zum Thema Selbstführung vermittelt.

Zielsetzung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die wichtigsten Kompetenzen, Grundhaltungen und Techniken, um sich selbst zu führen, auch zum Erfolg, wenn sie das wollen.

Lernmittel

Die Seminarinhalte werden interaktiv im Workshopformat erarbeitet. Es lebt von Ihrer Offenheit, sich persönlich einzubringen. Wir arbeiten praxisorientiert mit umfangreichen Übungen, Gruppenarbeiten und Gelegenheiten zur Selbstreflexion.
Dadurch fällt es leicht, mehr Verständnis für die eigene Persönlichkeit zu entwickeln und individuell passende Strategien zur Selbstführung zu entwickeln.
Die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und zu üben rundet die Module ab.

Referent / Dozent

Frau Juliane Siafarikas