

# Gute Selbstführung

## Konstruktiv und souverän handeln

---

<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte und alle Mitarbeiter
--------------------	-------------------------------------

---

<b>Dauer:</b>	1 Tag oder 2 Tage
---------------	-------------------

---

<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 12 Personen
------------------------	------------------

---

<b>Ziele und Nutzen:</b>	<p>Reflektierte Selbstführung ist die bewusste und achtsame Aktivierung, Steuerung und Kontrolle psychischer Prozesse. Das Seminar führt die Teilnehmer zu mehr innerer Klarheit, Gelassenheit und Stabilität und stärkt so deren Umgang mit schwierigen Situationen und Veränderungsprozessen – für mehr persönliche und berufliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie übernehmen Verantwortung für das eigene Denken und Fühlen und entwickeln positive Handlungsstrategien.</p> <p>Die Teilnehmer erhalten Anleitungen im Bereich der Selbstwahrnehmung, für den hilfreichen Umgang mit Gefühlen, Bedürfnissen und Sinneswahrnehmungen sowie der Selbstregulation. Der Kontakt zu sich selbst ist die wichtigste Qualität, um sich selbst und andere führen zu können. Gestiegene Anforderungen an die soziale und emotionale Kompetenz und der Umgang mit zunehmendem Stress können so souverän gemeistert werden.</p> <p>In diesem praxisorientierten Seminar lernen die Teilnehmer ihre typischen Verhaltens-, Entscheidungs- und Handlungsmuster kennen und wie sie diese steuern können. Souveräne Selbstführung ist somit auch ein Weg für gutes Selbstcoaching und wirkt sich positiv auf jeden Einzelnen sowie auf das ganze Team aus. Die Teilnehmer üben lösungsorientierte Selbstcoaching-Techniken für einen nachhaltigen Transfer in den Alltag.</p>
--------------------------	---

---

<b>Inhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gute Selbstführung – der TOP-Erfolgsfaktor für die persönliche und berufliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li><li>• Bewusstheit, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion &gt; die Basis für gute Selbstführung und Selbstcoaching</li><li>• Neurowissenschaftliche und psychologische Grundlagen des Denkens, Fühlens, Entscheidens und Handelns – Klarheit für das eigene Verhalten</li><li>• Souverän bei Stress reagieren</li><li>• Emotionen erfolgreich für Veränderungsprozesse nutzen</li><li>• Sich die eigenen Stärken bewusst machen</li><li>• Mit Toleranz sich selbst und andere wertschätzen</li></ul>
-----------------	--

---

<b>Methodik:</b>	Theorie, praktische Übungen, Kleingruppen-Arbeit, Einzelarbeit, Austausch in der Gruppe, Diskussion
------------------	---

---

**Beraterin | Trainerin | Coach**

**Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching**

Am Weinberg 6 • 70329 Stuttgart • T. 0711 - 46 96 70 07  
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung