

SELF-LEADERSHIP SELBST IN FÜHRUNG

GELASSEN, ZIELFÜHREND UND
SOVERÄN REAGIEREN



MANAGEMENT SCHOOL ST.GALLEN

BETTER PEOPLE – BETTER BUSINESS

Leadership in eigener Sache

Gelassen, zielführend und souverän reagieren, auch in herausfordernden Situationen. Wer andere führt, sollte auch in der Lage sein, sich selbst zu führen, um den Anforderungen und dem Druck im Führungsalltag besser begegnen zu können.

An diesem Impulstag geht es darum, wie man sich selbst und sein Verhalten effektiv steuern kann, um noch zielführender und gelassener – auch in herausfordernden Situationen – agieren und reagieren zu können.

Souveränität

Wahrscheinlich kennen Sie den Ausdruck «Da hat mich etwas geritten!», der bedeutet, dass Sie nicht mehr ruhig und souverän bleiben konnten, weil Sie «irgend etwas» innerlich blockiert hat oder Sie zu Reaktionen getrieben hat, über die Sie sich anschliessend geärgert haben.

Gelassenheit

Vielleicht möchten Sie auch wissen, wie Sie Ihre «heissen Knöpfe» und vorschnellen Reaktionen entschärfen können. So erfahren Sie, welche Möglichkeiten es gibt, sich selbst auf die Schliche zu kommen und unerwünschte Verhaltensweisen in den Griff zu bekommen. Im Mittelpunkt steht dabei die Arbeit mit den Inneren Anteilen.

Emotionalität

Hierbei lernen Sie Ihre teilweise widerstrebenden, oft auch emotionalen Gedanken und Handlungsimpulse genauer kennen, um sie klarer identifizierbar, besser nutzbar und vor allem steuerbar zu machen.

Praxisbeispiele

Im Impulstag erfahren Sie anhand von vielen Praxisbeispielen, wie genau das Konzept der inneren Anteile funktioniert, wie man damit arbeitet und was Sie mit Hilfe dieses Modells erreichen können. Sie erhalten dabei die Gelegenheit, dies anhand eigener Beispiele praktisch auszuprobieren.

Weiterhin bekommen Sie auf Wunsch Stressbewältigungstechniken vermittelt, die Ihnen in Sekundenschnelle eine grössere Gelassenheit ermöglichen.

«Sicher und authentisch aufzutreten, ist eine wichtige Grundlage für den beruflichen Erfolg. Nicht nur die Worte, sondern vor allem unsere nonverbalen Signale bestimmen den Eindruck, den wir auf andere machen. Dass Sie Ihre individuelle Wirkung kennen und steuern lernen, dafür stehe ich ein.»

Lydia Thea Blau



Agenda

Vormittag

- 08.30 Begrüssung und Programmstart
- 09.00 **Was heisst Self-Leadership?**
Was zeichnet Menschen aus, die SELBST-Führungs-Qualitäten haben?
- 09.30 **Was ist das Konzept der Inneren Anteile?**
Wie wird es für Self-Leadership nutzbar gemacht und eingesetzt?
- 10.30 Pause und Erfrischungen
- 10.45 **Das Modell der Inneren Antreiber**
Welche gibt es und welche haben Sie?
Inwiefern sind sie nützlich – wann schaden sie?
- 11.30 **Heisse Knöpfe**
Wie sind sie zu erklären und wie kontrolliert man sie?
-
- 12.30 Gemeinsames Mittagessen
-

Nachmittag

- 14.00 **Klare Kommunikation**
Wie kann man trotz innerer Ambivalenzen klar und deutlich kommunizieren?
- 15.00 **Glaubenssätze: Die Macht der inneren Überzeugungen**
Praktisches Training für eine wirkungsvolle Vertiefung der erworbenen Kompetenzen.
- 15.30 Pause und Erfrischungen
- 15.45 **Was hat Körperbewusstsein mit Self-Leadership zu tun?**
Wie melden sich die Inneren Anteile und wie erlangt man Gelassenheit? Erste Hilfe – schnelle Stressbewältigungstechniken
-
- 17.00 Ende der Veranstaltung
-

Tagungskosten

Die Teilnahmegebühr umfasst Dokumentation, Erfrischungen, Mittagessen. Details zu Veranstaltungsort und Anreise werden Ihnen nach der Anmeldung zugestellt.

Anmeldung und Fragen

Telefon +41 (0)71 222 51 53 | www.mssg.ch/self-leadership

Return on St.Gallen

Profitieren Sie von unseren Spezialangeboten

Inhouse Programs

St.Galler Impulstage nach Mass

Passen Sie unsere Impulstage auf den Kompetenzbedarf Ihres Unternehmens an und buchen Sie diesen St.Galler Impulstag als firmenspezifische Veranstaltung. Der Paketpreis umfasst folgende Leistungen:

- Rundum-Betreuung: Abstimmung des Programmdesigns mit dem Dozenten, Vor- und Nachbereitung der Veranstaltung
- Ganztägige Durchführung und Moderation des Impulstages
- Teilnahme von bis zu 15 Personen Ihres Unternehmens (grössere Teilnehmerzahlen nach Absprache)

Standardprogramm

Das bewährte Programm für Unternehmen mit geringem Anpassungsbedarf: CHF 5'500 | EUR 4'700

Customized Program

Auf den Bedarf zugeschnittenes Programm für spezielle Anforderungen: CHF 6'500 | EUR 5'600

«5 für 4»-Abonnement

St.Galler Impulstage zum Spezialtarif

Sichern Sie sich zukunftsstarkes Wissen und Können im besonders günstigen Pauschalpaket. Profitieren Sie von einem Preisvorteil von 20% und buchen Sie jetzt das «5 für 4»-Abonnement. Nehmen Sie an 5 Impulstagen Ihrer Wahl zum Preis von 4 teil und bezahlen Sie nur EUR 5400.–. Das Angebot kann für Einzelpersonen oder als Unternehmenspaket für mehrere Mitarbeiter gebucht werden. Themen und Termine sind frei wählbar.

Alle Impulstage auf einen Klick: www.mssg.ch/tagungen

Persönliche Beratung

Fragen zu den Spezialangeboten und Corporate Programs

Wie kann St.Gallen am besten zu Ihrem Erfolg beitragen? Gerne bieten wir Ihnen neben unseren Spezialangeboten auch umfassende firmeninterne Qualifizierungen, individuelle Coachings oder Keynote Speeches zu unseren Themen an. Stephanie Kropf nimmt sich gerne Zeit für ein Beratungsgespräch oder ein Angebot nach Mass: s.kropf@mssg.ch, Telefon +41 (0)71 222 51 53.