SELF-LEADERSHIP
SELBST IN FÜHRUNG

GELASSEN, ZIELFÜHREND UND SOUVERÄN 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



DON'T MISS IT
14.05.2020, Zürich
19.06.2020, München
06.11.2020, Düsseldorf

INVEST IN FUTURE SUCCESS
CHF 1'100 | EUR 990 pro Person

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

Unsere Angebote im Überblick

OPEN PROGRAMS

Im Veranstaltungspreis inkludierte Leistungen

Unsere Impulstage vermitteln anregende inhaltliche Impulse und bieten gleichzeitig Raum für einen Austausch in ansprechender Atmosphäre. Die Teilnahmegebühr umfasst Dokumentation, Erfrischungen und Mittagessen.

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

Fragen zu den Open Programs

Gehen Sie mit St.Gallen in Führung und kontaktieren Sie uns bei Fragen unter office@mssg.ch.

CORPORATE PROGRAMS

Dieser St.Galler Impulstag als firmeninterne Durchführung

Passen Sie unsere Impulstage auf den Kompetenzbedarf Ihres Unternehmens an und buchen Sie diesen St.Galler Impulstag als firmenspezifische Veranstaltung. Im Paketpreis inkludiert ist eine ganztägige Durchführung und Moderation des Impulstags für bis zu 12 Personen.

Standardprogramm
Das bewährte Programm für Unternehmen mit geringem Anpassungsbedarf:
CHF 5'500 I EUR 4'900

Customized Program
Auf den Bedarf zugeschnittenes Programm für spezielle Anforderungen:
CHF 6'500 I EUR 5'700

Alle firmeninternen Impulse & Keynotes auf einen Klick:
www.mssg.ch/corporate_impulse

Fragen zu den Corporate Programs

Wie kann St.Gallen am besten zu Ihrem Erfolg beitragen? Gerne bieten wir Ihnen neben unseren Paketangeboten auch umfassende firmeninterne Qualifizierungen, Conferences, individuelle Coachings oder Keynote Speeches zu unseren Themen an. Kontaktieren Sie uns unter inhouse@mssg.ch.

MANAGEMENT SCHOOL ST.GALLEN I www.mssg.ch
Fürstenlandstrasse 41, CH-9001 St.Gallen, Phone +41 (0)71 222 51 53