



ST. GALLEN

**VIRTUAL
EDUCATION @**

MANAGEMENT SCHOOL ST.GALLEN

www.mssg.ch/virtual_education

SOUVERÄNE SELBSTFÜHRUNG

Die Kunst des Self-Empowerments: Innere Stabilität bewahren, mentale Stärke entwickeln, eigene Kapazitäten maximieren

Slow down to speed up: Wir sind mit einem immer schnelleren Wandel konfrontiert. Um das «New Normal» erfolgreich zu meistern, bedarf es einer Entschleunigung, der optimalen Nutzung der eigenen mentalen Kapazitäten und der klugen Interaktion mit dem Umfeld. Unser Online-Programm «Souveräne Selbstführung» zeigt Ihnen auf, wie Sie auch in turbulenten Zeiten die innere Balance behalten, Ihre mentale Stärke fördern und empathisch, klar und zielgerichtet mit Ihren Stakeholder agieren.

Trubel und Komplexität in der Aussenwelt – Ruhe und Klarheit im Inneren

Sich wandelnde Rahmenbedingungen bringen auch höhere Belastungen mit sich. Oft entsteht dadurch Stress, der die Leistungsfähigkeit einschränkt. Wie kann ich in solchen Situationen aus innerer Ruhe und mit klarem Geist agieren? Wie gut gelingt es mir, trotz negativer Umstände eine positive Perspektive zu finden und zu wahren? Wie reagiere ich auf Unsicherheiten in meinem Mitarbeiterteam oder Umfeld? Wie agiere ich empathisch, klar und zielgerichtet?

Ein leistungsfähiges Mindset entwickeln

Erfolgreiche Führung und Selbstführung zeigen sich besonders in unruhigen Zeiten. Mentale Stärke und Widerstandskraft setzen immer bei uns selber an. Ein resilientes und fokussiertes Mindset erweist sich mehr denn je als Schlüsselkompetenz der heutigen Zeit.

Das Online-Programm «Souveräne Selbstführung» vermittelt Ihnen exzellente Handlungsfähigkeit.



INHALTE DES PROGRAMMS

SESSION 1

Fokus & innere Balance: Raus aus dem Hamsterrad

- Stress: Fluch oder Segen? Eigene Stressmuster durchschauen
- Der Mythos Multitasking: fokussiert und effektiv arbeiten
- Die Axt schärfen: «Erholungs-Inseln» im Arbeitsalltag etablieren und innere Balance schaffen

Emotionale Agilität: Herausfordernde Situationen geschickt meistern

- Meine roten Knöpfe: Bewusstsein über Triggerpunkte stärken
- Die Intelligenz der Emotionen: Emotionen als Ressource erkennen
- Selbst-Steuerung: eine Toolbox für den gelasseneren Umgang mit herausfordernden Situationen entwickeln

SESSION 2

Positives Mindset: Die eigenen Ressourcen stärken

- Akzeptanz: innere Stärke durch Selbst-Mitgefühl entwickeln
- Realistischer Optimismus: die Negativitätstendenz ausgleichen
- Wertschätzung: Dankbarkeit als Lebenselixier

Resilienz im Team: Die Veränderungsbereitschaft durch Empathie, Vertrauen und psychologische Sicherheit erhöhen

- Empathie: die Verbundenheit im Team stärken
- Psychologische Sicherheit: ein sicheres Arbeitsumfeld schaffen
- Transfer: wie Veränderung nachhaltig gelingen kann

Durchführungskonzept

- Das Programm besteht aus zwei Einheiten mit einer Dauer von je einem halben Tag.
- Bei den Web-Sessions handelt es sich um eine Mischung aus Wissensinputs, Dialog mit den anderen Teilnehmern und praktischer Umsetzung.
- Sie lernen wichtige Mikropraktiken, Aufmerksamkeits- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Sie leicht in den Alltag integrieren können.
- Aufgrund der kleinen Gruppengrösse bleibt ausreichend Zeit für die Behandlung von individuellen Fragestellungen und persönlichen Anliegen.

Durchführung als firmeninterne Veranstaltung

Das Programm ist auch als geschlossene Durchführung für die Mitarbeiter Ihres Unternehmens buchbar. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse unter inhouse@mssg.ch.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr für das Gesamtprogramm beträgt CHF 880 | EUR 800 pro Person.

Weitere Informationen und aktuelle Termine unter www.mssg.ch/online/resilient_selfleadership