

Selbstwirksamkeit in Zeiten des Wandels

28. März – 30. März 2019 in Neuss

Ziele:

1. Erkennen der „Selbstwirksamkeit“ auf die eigenen Lebensumstände
2. Erkennen der eigenen Wirkung auf andere Menschen
3. Abgleich von Selbstbild und Fremdbild
4. Entwickeln und einleiten positiver Veränderungen in der persönlichen Wirkung

Inhalte:

1. Genereller Ansatz

- 1.1. Entstehung und Bedeutung des Begriffes „Selbstwirksamkeit“
- 1.2. Individualpsychologisches Verständnis des Begriffes
- 1.3. Die aus dem Begriff entstehende „persönliche Wirkungskette“
- 1.4. Selbstwirksamkeitserwartung und Quellen der Selbstwirksamkeit
- 1.5. Fazit und generelle Konsequenzen

2. Persönliche Standortbestimmung

- 2.1. Bewältigung von Krisen: „Resilienz“
- 2.2. Das Aushalten von Unsicherheit: „Ambiguitätstoleranz“
- 2.3. Eigene Einschätzung in konkreten Situationen
- 2.4. Kennzeichen von Selbstwirksamkeit und Gesundheit
- 2.5. Erkennen des „Flow“ und Selbstwirksamkeitserwartung
- 2.6. Individuelles Fazit

3. Generelle und individuelle Perspektiven

- 3.1. Persönliche Zielvorstellungen und „gewünschte Wirkung“
- 3.2. Übungen zur generellen persönlichen Wirkung
- 3.3. Übungen zur Konkretisierung der gewünschten Wirkung
- 3.4. Persönliche Lernkonsequenzen aus dem Seminar
- 3.5. Individuelle „Hausaufgaben“
- 3.6. Der „Vertrag mit sich selbst“

Arbeitsweise:

Vortrag, Lehrgespräch und praktische Übungen sind wie immer selbstverständlich.

Verantwortliche Dozentin:

Dipl.-Ing. (FH) Ulrike Blum-Hoberg, Studienleitung, Executive-Coach

Tagungsort: „Die Sprache“ Coaching+Seminare, Marienkirchplatz 7, 41460 Neuss