

## Führungskräfteentwicklungsprogramm „lead to excellence“ – für die mittlere Leitungsebene (MILE)

### Basismodul 3: Selbstentwicklung – Kraft und Klarheit im (beruflichen) Alltag

#### Inhalte – Ziele – Nutzen

Die Berufswelt ist immer komplexer und herausfordernder geworden. Veränderungen im Unternehmen, die Vielzahl der Aufgaben mit einhergehendem Zeitmangel sind an der Tagesordnung. Dies bedarf auch einer Veränderung im Umgang mit sich selbst. Entwicklung oder Entfaltung sind aber nur dann möglich, wenn Sie auch Zeit finden, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Das ist bei den vielen beruflichen und familiären Verpflichtungen nicht immer ganz leicht. Es besteht die Notwendigkeit, mit Druck von außen und vor allem auch von innen erfolgreich umzugehen, um auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig und leistungsfähig zu bleiben.

#### Ziele

- Verbesserte Selbstfürsorge
- Bessere Selbststeuerung
- Effizienter Zugriff zu eigenen Potenzialen und Ressourcen

#### Inhalte

- Optimierung des Selbstmanagements
- Die Macht unserer Gedanken
- Umgang mit Emotionen – gut in Kontakt mit sich selbst sein: Sensory Awareness, Body Scan und EFT (Technik zur Auflösung von Energieblockaden)
- Arbeit mit „inneren Anteilen“: Antreiberdynamiken und Druckmachern, Techniken zur Ressourcenaktivierung
- Ableitung eines persönlichen Leitfadens zur Selbststärkung und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit

**Methodik:** Input (Theorie, Modelle, Praxiswissen), Einzel, Gruppen- und Plenumsarbeit, Check-Listen, Erfahrungsaustausch („aus der Praxis für die Praxis“)

**Zielgruppe:** Führungskräfte der mittleren Leitungsebene

**Trainer:** Dipl.-Ing. Ingolf Op den Berg, IFMH GmbH Heidelberg

**Termine und Seminarzeiten:** 23.-24.01.2020, Beginn 1. Tag 09:00 Uhr, Ende 2. Tag ca. 17:00 Uhr

**Seminarort:** Landhotel Am Rothenberg Volpriehausen, [www.am-rothenberg.de](http://www.am-rothenberg.de)  
Für Sie wird ein Einzelzimmer reserviert.

**Gruppencoaching:** 21.04.2020, Beginn 9:00 Uhr, Ende 13:00 Uhr

#### Ansprechpartnerin:

Frau Angela Leinhos Dipl.Kffr.

Tel: 64043

[angela.leinhos@med.uni-goettingen.de](mailto:angela.leinhos@med.uni-goettingen.de)