

KURSLEITUNG



Mag.ª Hemma Rüggen, MSc

zertifizierte ZRM®-Selbstmanagementtrainerin,
Studium der Philosophie und Fächerkombination
Medien, Studium Interpersonelle Kommunikation,
Kommunikationstrainings und Prozess-Moderatorin,
Team- und Organisationsentwicklung

TERMIN

Di, 18. 6. 2019, 10.00 bis 18.30 Uhr und
Mi, 19. 6. 2019, 9.00 bis 17.30 Uhr

ORT UND ERREICHBARKEIT

Kardinal König Haus

1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3

U4 Hietzing, Straßenbahn Linie 60 (Rodaun) –
Kardinal-König-Platz/ Jagdschloßgasse

TEILNAHMEBEITRAG

Seminarbeitrag inkl. Mittagessen und Skripten:
€ 580,- inkl. 10 % MWST

ANMELDUNG UND INFORMATION

Akademie für Sozialmanagement
Ansprechpartnerin: Elisabeth Fahrngruber, MSc.

tel.: +43-1-803 98 69 - 640
fahrngruber@sozialmanagement.at
www.sozialmanagement.at

Anmeldung erforderlich!

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der ASOM.
Alle Angaben sind vorbehaltlich nötiger Änderungen und
Druckfehler.

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:
Kardinal König Haus | Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas
gemeinnützige Ges.m.b.H.
A-1130 Wien, Kardinal-König-Platz 3
Stand: 18.12.2018



SELBST- MANAGEMENT

Werte und Ressourcen
in der Arbeit

18. – 19. 6. 2019

SELBST- MANAGEMENT

Werte und Ressourcen
in der Arbeit

WARUM?

Selbstmanagement für Führungskräfte ist mehr als die Erhaltung und Steigerung von Leistungsfähigkeit, mehr als die präzise Planung von Terminen und Vorhaben.

Ressourcenorientiertes Selbstmanagement in einem umfassenden Sinn versteht sich als **Strategie zur Entfaltung von Potenzialen** – also als Weg zu Lebensqualität UND Leistung.

Es geht dabei um das **Erforschen der eigenen Motivation und inneren Ausrichtung**, damit Sie sich selbst durch den Trubel des Alltags wie mit einem Kompass leiten können.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

Sie arbeiten an Ihrem persönlichen Selbstmanagement-Thema und nutzen dabei die Ressourcen der Gruppe. Theoretische Inputs, angeleitete Reflexion, Übungen und die Planung der persönlichen Umsetzung im Führungsalltag sind Kernelemente des Trainings. Gesundheitsorientierte Körper- und Entspannungsübungen geben Anregungen, wie auch der Körper als Ressource des Selbstmanagement eingesetzt werden kann.

OUTPUT

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell bekommen Sie einen Leitfaden, mit dem Sie

- Ihre Bedürfnisse klären
- sicher Entscheidungen treffen und konsequent umsetzen können
- Lernen, Ihren Verstand und Ihre Gefühle in Einklang zu bringen
- Ihre Ziele nachhaltig verfolgen können
- Ihre inneren Ressourcen mobilisieren, um zu agieren, statt zu reagieren
- Auch in Stress- und Drucksituationen handlungsfähig bleiben

ZIELGRUPPE

Menschen in Führungspositionen