



TEILNEHMERKREIS

Fach- und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen, Führungskräftenachwuchs, Betriebsräte

ZIEL

Die Teilnehmer

- ›› lernen ein ganzheitliches System der Selbstorganisation kennen
- ›› erkennen persönliche Stärken und Entwicklungsfelder
- ›› werden mit den wichtigsten Instrumenten der Selbstorganisation vertraut gemacht
- ›› können Besprechungen ziel- und zeitorientiert moderieren
- ›› entwickeln individuelle Wege zur Stressbewältigung

Hinweis

Diese Veranstaltung baut auf einem Teil der in den Führungswerkstätten I-V vermittelten Inhalten auf. Mit dem Absolvieren aller 5 Module der Führungswerkstatt und der beiden Vertiefungsbausteine erlangen die Teilnehmer das Gernsbacher Führungsdiplom.

LEITUNG

Dipl.-Volksw. Rainer Gunkel

PROGRAMM

- ›› Keine Zeit – Selbstorganisation zwischen Ziel- und Zeitplanung
 - › Erkennen der eigenen beruflichen und privaten Ziele
 - › Analyse der Organisation der eigenen Arbeit
 - › Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit
 - › Instrumente und Hilfsmittel zur Optimierung der eigenen Arbeit
- ›› Den Umgang mit sich selbst verbessern
 - › Nein meinen – Nein sagen
 - › Vermeiden von „Aufschieberitis“
 - › Gefahren von Perfektionismus
 - › Verhindern der Zersplitterung eigener Kräfte
 - › Konzept des inneren Teams
- ›› Zeiteffektive Moderation von Besprechungen
- ›› Umgang mit Stressfaktoren
 - › Das Phänomen Stress
 - › Bedeutung der eigenen Einstellung für das Stressempfinden
 - › Unterscheiden von Stresstypen
 - › Individuelle Schritte zur Stressbewältigung
 - › Leitfaden zur Entspannung in Alltagssituationen
- ›› Bewusste Ernährung als Beitrag zur persönlichen Fitness

Termin

Mo 19.04.10, 08:30 Uhr
bis
Fr 23.04.10, 12:00 Uhr

Ort

Papierzentrum Gernsbach

Anmeldung

Papierzentrum Gernsbach
Bildungswerk Papier
Fax: 07224 6401-114
Tel.: 07224 6401-129
E-Mail: s.eisele@papierzentrum.org

Kurs-Nr.

VK-50

Gebühren

€ 860,-

Unterkunft und Verpflegung

€ 340,-