

Fortbildungsangebot

„Sich selbst führen – und mit Gelassenheit in die Zukunft blicken“

Zielgruppe:	Personalentwickler:innen der Mitgliedsuniversitäten von UniNetzPE, die in Zeiten von Veränderung immer wieder mit Unsicherheiten und Unwägbarkeiten konfrontiert sind und die sich bewusst darauf ausrichten wollen, Herausforderungen mit Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen
Ziele des Workshops	<ul style="list-style-type: none"> • Ungeachtet der äußeren Situation für die eigene Gelassenheit sorgen können • Mit Zuversicht auf Erfolg ausrichten und dabei die eigene Energie effektiv einsetzen • Aus unbewussten Stress-Reaktionsmustern aussteigen und bewusst in die Gestaltung kommen • Eigene Beispiel-Situationen direkt im Training bearbeiten und umwandeln • Tipps, Tricks und Tools, wie die tägliche Selbstführung gelingt
Inhaltliche Schwerpunkte:	<p>Tag 1: Zusammenhänge verstehen und Selbstführung übernehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Bewertungsrad: Warum die Situation nicht das Problem ist, sondern die Bewertung, die wir ihr geben - Neurowissenschaftliche und psychologische Hintergründe • Wie unbewusste Überzeugungen unser Denken, Fühlen, Handeln und damit unsere Ergebnisse beeinflussen • Wie wir aus dem Reaktionsmodus aussteigen und limitierende Überzeugungen transformieren <p>Tag 2: Nachhaltig auf Erfolg, Gelassenheit und Zuversicht ausrichten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Erfolgssystem: wie wir Zugriff auf unsere Stärken und Ressourcen bekommen und zuversichtlich im Sinne unserer Ziele agieren • Mit Dankbarkeit und kraftvollen Fragestellungen unser tägliches Erleben bewusst steuern • Mit täglichen Routinen für ein hohes Energielevel sorgen
Termin:	<p>Tag 1: Dienstag, 23. Januar 2024: 9 – 12:30 Uhr</p> <p>Tag 2: Dienstag, 30. Januar 2024: 9 – 12:30 Uhr</p>
Veranstaltungsort:	Online per Zoom
Hinweise:	Die Zulassung erfolgt in Reihenfolge der Anmeldung (max. Anzahl Teilnehmer:innen: 12)
Anmeldeschluss:	22. Dezember 2023

Unsere Referentin:



Simone Krauch - Selbstführung und
Persönlichkeitsentwicklung

Als Beraterin, Trainerin und Coach begleitet Simone Individuen und Gruppen in Veränderungsprozessen. Wiederkehrende Themen sind dabei Stress-Resilienz, Selbstführung, Konfliktmanagement und Potenzialentwicklung. Simones ganz eigene Stress-Historie hat entscheidend dazu beigetragen, sich mit diesen Themen die letzten Jahre über eingehend zu beschäftigen, zur Expertin zu werden, zahlreiche Ausbildungen zu belegen und bei jeglichen Trends auf dem Laufenden zu sein. Simone wohnt im schönen Hamburger Norden und liebt die Natur und kreatives Kochen. In ihrer ersten Karrierelaufbahn war Simone im IT-Umfeld unterwegs und kennt sich daher auch mit Projektleitung, Führung, Kommunikation und Digitalisierung aus.

www.p-e-d.de/simone-krauch.html

Bitte senden Sie das Anmeldeformular per E-Mail an:

Universität Duisburg-Essen
Dezernat Personal & Organisation
Personalentwicklung
Frau Hobe T03 R03 D53
Universitätsstr. 2
45141 Essen

E-Mail: claudia.hobe@uni-due.de

Fax: 0201 / 183 2417

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar:

„Sich selbst führen – und mit Gelassenheit in die Zukunft blicken “ an.

Termin(e):	23. Januar 2024 und 30. Januar 2024 halbtägig als Online-Veranstaltung
Titel:	
Name, Vorname:	
Funktion:	
Universität und Abteilung	
Tel.:	
E-Mail:	
(digitale) Unterschrift:	