

---

# 10

---

Persönlichkeitsentwicklung und  
Selbstmanagement

---

## Personal Governance – Selbstführung und Persönlichkeitsentwicklung

Den Wunsch, die eigenen Potenziale besser nutzen zu können und Herausforderungen jeglicher Art gewachsen zu sein, teilen viele Menschen. Viele von ihnen haben einen anspruchsvollen Beruf, Familie, einen Freundeskreis, Zugriff auf Möglichkeiten, ihren Horizont durch Begegnungen, Reisen, kulturellen Input und Weiterbildung kontinuierlich zu erweitern und keine materiellen Sorgen. Wenn die innere Balance und Stärke, das Gefühl des persönlichen Wachstums und der Zufriedenheit sich dennoch nicht einstellen, stellt sich die Frage nach neuen Wegen.

Das Konzept der Selbstführung beruht auf einem psychologischen Ansatz, der kognitive, motivationale und affektive Aspekte berücksichtigt und sowohl die innere Transparenz fördert als auch den wirkungsvollen Einsatz des eigenen Potenzials.

Ziel des Workshops ist es, einen klareren Blick für die Mechanismen zu gewinnen, die die eigenen Ressourcen blockieren, individuelle Veränderungsstrategien zu entwickeln und Trainingsmethoden für die Selbstführung in eigener Regie kennen zu lernen.



- Selbstkonzept, persönliche Ressourcen und Entwicklungspotenziale
- Veränderungswunsch
- Veränderungskompetenz
- Selbstbestimmte und fremdbestimmte Ziele
- Wirkungsfelder von Selbstführung
- Innere und äußere Barrieren
- Motivationale Stärke: der persönliche „Drive“
- Instrumente der Selbstführung
- Aufbau von Selbstführungskompetenz und Souveränität



Interessierte Mitarbeiter\*innen



max. 8 Personen



2 Tage

## Selbstmarketing: Sich selbst erfolgreich präsentieren

Der erste Eindruck wirkt entscheidend, der letzte bleibt... Über Erfolg oder Misserfolg im Beruf entscheiden oftmals nicht in erster Linie die Fachkompetenz und Leistung, sondern die Frage, wie ich mich anderen gegenüber präsentiere und welche Kontakte ich pflege. Aber viele Menschen tun sich schwer, aktiv eine positive Imagepflege für sich zu betreiben.

Wie wirke ich auf andere? Wie präsentiere ich mich fremden Menschen gegenüber? Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Frage nach Möglichkeiten des Imageaufbaus, der Imagepflege und Imageveränderung. Sie haben Gelegenheit, Ihr Selbstbild mit dem von Ihnen erzeugten Eindruck auf andere abzugleichen. Durch Arbeit an der individuellen Ausdruckskraft im Zusammenspiel von Stimme, Körper und Argumentation gewinnen Sie an Präsenz und Stärke.



Interessierte Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte



mind. 6 – max. 12 Personen



1 – 2 Tage (nach Absprache)



- Wie funktioniert Selbstmarketing?
- Persönliche Standortbestimmung: Das Selbstbild
- Die persönliche Wirkung: Das Fremdbild
- Die Kunst des Small Talks
- Überwindung eigener Sprachlosigkeit
- Eindruck durch Ausdruck, Ausstrahlung und Präsenz
- Stimme und Körpersprache als Ressourcen nutzen
- Kontakte halten, Netzwerke pflegen
- Persönliche Entwicklungsziele formulieren
- Das eigene Profil/der eigene Stil

## Strategien für ein erfolgreiches Selbst- und Zeitmanagement

Effektives Arbeiten, Flexibilität und Schnelligkeit werden von Ihnen erwartet. Arbeitsüberlastung, Zeitnot und fehlende Freiräume sind oft die Folge. Konsequentes Selbstmanagement hilft Ihnen, die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen, damit Sie Prioritäten richtig setzen und sich auf das Wesentliche konzentrieren können.

In dieser Veranstaltung reflektieren die Teilnehmenden ihre bisherige Arbeits- und Zeitplanung und erfahren, wie persönliche Ziele formuliert und Prioritäten gesetzt werden können. Weiterhin lernen sie verschiedene Instrumente eines systematischen Zeitmanagements kennen und identifizieren typische Zeitfresser. Durch praxisnahe Übungen und Checklisten wird der Transfer in den Arbeitsalltag gewährleistet.



- Analyse des persönlichen Arbeitsstils
- Zeitfresser erkennen und umgehen
- Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Tagesleistungskurve und Störkurven
- Ziele und Prioritäten setzen: Der Tyrannei der Dringlichkeit entgehen
- Systematik und Techniken der Zeitplanung
- Planungstechniken und -hilfsmittel
- Selbstmotivation und Stressbewältigung



Interessierte Mitarbeiter\*innen



mind. 6 – max. 16 Personen



2 Tage

## Persönlichkeit im Wandel

„Wer bin ich und wenn ja, warum?“ könnte in Abwandlung des bekannten Buchtitels die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit beschreiben. Persönlichkeit, im Sinne von psychologischer Einzigartigkeit eines Individuums, entwickelt sich im Laufe des Lebens. Das dynamische System Persönlichkeit ist einerseits durch relativ überdauernde Eigenschaften beschreibbar, andererseits verändert sich Persönlichkeit durch Umgebungseinflüsse.

Welchen Einfluss hat die eigene Persönlichkeitsentwicklung auf die Einstellung zur Arbeit und auf das konkrete Handeln im Arbeitsalltag? Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Fremdwahrnehmung und dem Selbstbild und wie wird hierdurch die Wirksamkeit der Kommunikation beeinflusst? Wodurch zeichnet sich persönliche „Reife“ aus?

In dieser Veranstaltung soll Raum gegeben werden, die o. a. Fragen zur Persönlichkeit kritisch in Bezug auf die berufliche Rolle und das persönliche Verhalten zu reflektieren und individuelle Konsequenzen zu formulieren.



Interessierte Mitarbeiter\*innen



mind. 6 – max. 14 Personen



2 Tage



- Was ist „Persönlichkeit“?
- Persönlichkeitsentwicklung im Lebensverlauf
- „Big Five“: die fünf Hauptdimensionen von Persönlichkeit
- Persönlichkeit und berufliche Anforderungen
- Persönlichkeit und Leistungsmotivation
- Persönlichkeitsabhängige Veränderungen in den beruflichen (und persönlichen) Wertvorstellungen
- Selbst-/Fremdbilddiskrepanzen
- Persönliche Entwicklungsziele

## Erfolgsfaktor Selbstbewusstsein: Potenziale nutzen, Situationen souverän meistern

Selbstbewusst und sicher auftreten, ohne verbissen zu wirken; sich im Berufsalltag durchsetzen, ohne sich dabei aufzureiben: Frauen tun sich im beruflichen Alltag oft schwer, ihre Leistung und Erfolge ins rechte Licht zu setzen, Konzepte überzeugend darzustellen und sich gegenüber Kolleg\*innen zu behaupten.

In dieser Veranstaltung erkennen die Teilnehmerinnen, dass Selbstsicherheit erlernbar und von Aggressivität und Selbstunsicherheit zu unterscheiden ist. Geübt werden das (körper-) sprachlich angemessene Formulieren und Durchsetzen eigener Interessen und Rechte, das selbstsichere Auftreten und die selbstbewusste Kommunikation.

- Unterscheidung der Verhaltensstile:  
unsicher - sicher - aggressiv
- Analyse des eigenen Verhaltens in Situationen, die als Anforderung an das Durchsetzungsvermögen erlebt werden
- Selbstbewusstsein als Bewusstsein über das eigene Selbst:  
individuelle Ziele und Werte
- Verbale und nonverbale Aspekte selbstbewussten Verhaltens im Gespräch
- „Typisch weibliches“ Kommunikationsverhalten
- Argumentieren und Überzeugen in Sprache und Körpersprache
- Training und Analyse kritischer Gesprächssituationen

 Interessierte Mitarbeiterinnen

---

 mind. 6 – max. 16 Personen

---


 2 – 3 Tage

## Selbstmarketing für Frauen – Leistung ist nicht alles


Über Erfolg oder Misserfolg im Beruf entscheiden oft nicht in erster Linie die Fachkompetenz und Leistung, sondern die Frage, wie ich mich anderen gegenüber präsentiere und welche Kontakte ich pflege.

Viele Frauen tun sich schwer, aktiv Selbstmarketing und eine positive Imagepflege für sich zu betreiben. Die Nachteile eines fehlenden Imagemanagements werden in verschiedenen Bereichen spürbar - z. B. bei der Würdigung der täglichen Leistung, bei der Verteilung von Zusatzaufgaben, bei der persönlichen und beruflichen Beurteilung und nicht zuletzt bei der Frage nach ihren Zukunftsperspektiven.


In diesem Seminar wird die Wahrnehmung für die Mechanismen eines erfolgreichen Selbstmarketings und die „Stellschrauben“, durch die sich oft mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielen lassen, geschärft.


 Interessierte Mitarbeiterinnen

---

 mind. 6 – max. 12 Personen

---

 1 Tag



- Wie funktioniert Selbstmarketing?
- Warum ist Selbstmarketing besonders für Frauen wichtig?
- Wie schärfen Sie Ihr Profil –  
und welche Vorteile haben Sie davon?
- Wie präsentiere ich mich am besten, ohne mich zu verbiegen?
- Wie kann ich mich bei anderen positiv  
im Gedächtnis verankern?

# Burn-out bei Frauen – Persönliche Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung

Laut aktuellen Schätzungen leiden bis zu 25 % der 36 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland unter Burn-out. Galt dieses in der Vergangenheit noch als eine typische „Manager-Krankheit“, so wird die Diagnose gegenwärtig am häufigsten bei berufstätigen Frauen gestellt.

Ziel des Seminars soll sein, grundlegende Bedingungen und Facetten zu beleuchten und konkrete Lösungsstrategien für Frauen zu erarbeiten. Es wird darum gehen, sowohl Wege aufzuzeigen, Burn-out zu verhindern als auch in der eingetretenen Situation zu agieren.

Die Teilnehmerinnen erhalten die Möglichkeit, das Gelernte auf die persönliche Situation zu übertragen und für sich nutzbar zu machen.



- Was ist Burn-out und warum sind besonders Frauen dafür anfällig?
- Risikofaktoren für Burn-out bei Frauen
- Typische Symptome und Phasen
- Vorbeugende Verhaltensweisen
- Abgrenzung durch NEIN-Sagen
- Konflikte situations- und typgerecht meistern
- Sich behaupten und nicht ausnutzen lassen
- Das Berufs- und Privatleben selbstbestimmt und positiv beeinflussen durch adäquate Zielsetzung, strategische Planung und Entscheidungsfreude
- Strategien gegen Stress bei Mehrfachbelastungen



Interessierte Mitarbeiterinnen



mind. 6 – max. 16 Personen



2 Tage

# 11

Arbeitstechniken