



Stärkung der Selbstwirksamkeit

Studien haben gezeigt, dass Mitarbeiter mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung motivierter, engagierter und erfolgreicher arbeiten, aber auch gesünder leben und mit Misserfolgen besser umgehen können.

Dieses Training soll die Teilnehmer dabei unterstützen, die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Handeln zu erkennen und das Selbstvertrauen zu stärken, um zukünftige Aufgaben und Herausforderungen optimistischer und selbstbewusster zu bewältigen.

Dabei sollen eigene Erfolge sowie Lernerfahrungen reflektiert und Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Umfeld sowie der Distanzierung erfahrbar gemacht werden.

Darüber hinaus kann im Rahmen von Teamentwicklungsprozessen dieses Training dazu genutzt werden, die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf Kollegen zu erkennen, um dadurch ein verbessertes Teamklima zu schaffen.

Zielgruppe Führungskräfte, Teams, Mitarbeiter

Teilnehmerzahl bis 12 Personen

Inhalte

Halbtags-Seminar

- Prinzip der Selbstwirksamkeit als Schlüssel zu mehr Zufriedenheit, Erfolg und Erfüllung im Beruf und Privatleben
- Die Rolle der Gedanken, Überzeugungen und Gewohnheiten für unser Verhalten
- Prinzipien der selbsterfüllenden Prophezeiung und der erlernten Hilflosigkeit
- Komfortzone und wieso man sie regelmäßig verlassen sollte
- Der Nutzen (sekundäre Gewinn) von Leid und Jammer

Ganztags-Seminar (zusätzliche Inhalte)

- Möglichkeiten der Selbstregulation erkennen und nutzen
- Möglichkeiten der Einflussnahme auf das Umfeld wahrnehmen
- Seine eigenen Grenzen zum Nein-Sagen und Distanzieren finden
- Selbstvertrauen und Vertrauen im Team stärken

Dauer halbtags oder ganztags