

**Soziale Kompetenzen:  
Beispielhafte Trainingsinhalte**

## Selbstmanagement

---

Meine beruflichen Stärken kennen und gewinnbringend einsetzen  
2-Tages-Seminar

### Ziele

- ▶ Seine eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen und diese im (Berufs-)Alltag gewinnbringend einsetzen können
- ▶ Förderung der Motivation und Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- ▶ Bewusstes Wahrnehmen des eigenen beruflichen Lebensflusses
- ▶ Erhöhte Aufmerksamkeit und Körpersensibilität
- ▶ Einsichten in die individuelle berufliche Entwicklung gewinnen

### Nutzen

- ▶ Einsichten in den eigenen (Lebens-)Berufsfluss erhalten
- ▶ Beleben der individuellen Stärken
- ▶ Förderung und Entwicklung der Kreativität und Motivation
- ▶ Handlungsstrategien erhalten, um das eigene Arbeitsfeld lust- und phantasievoll zu gestalten
- ▶ Berufliche Ziele entwickeln und einen Transfer in den Alltag ermöglichen
- ▶ Zielsetzungen nachhaltig zu fördern

### Methoden

Kreative Methoden: Malen, Musik, Bewegung, Entspannungsverfahren, Meditation, Besinnungsübungen

Wahrnehmungs-, gruppen- und problemzentrierte Übungen, Impulsvortrag, Interaktionsspiele, Testverfahren, Selbst- und Fremdwahrnehmungsübungen Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Impulsvorträge

### Seminarzeiten

09:00 – 12:30 Uhr und 13:30 – 17:00 Uhr

### Ablauf – 1. Tag

- ▶ Einstimmende Gedanken zur Seminarthematik, Gruppenprozess, Besinnungsübungen
- ▶ Impulsvortrag zur Seminarthematik, Austausch der Erfahrungen aus der Praxis
- ▶ Einsichten in den eigenen (Lebens-)Berufsfluss erhalten
- ▶ Beleben der individuellen Stärken – Fähigkeiten – Fertigkeiten
- ▶ Erspüren – Verorten – Sichern der eigenen Ressourcen
- ▶ Zielvorstellungen entwickeln
- ▶ Tagesauswertung

**Soziale Kompetenzen:  
Beispielhafte Trainingsinhalte**

## **Selbstmanagement – Fortsetzung**

---

Meine beruflichen Stärken kennen und gewinnbringend einsetzen  
2-Tages-Seminar

### Ablauf – 2. Tag

---

- ▶ Einstimmende Gedanken zur Seminarthematik, Gruppenprozess, Besinnungsübungen
- ▶ Impulsvortrag
- ▶ Handlungsstrategien zur Zielerreichung entwickeln
- ▶ Möglichkeiten kennen, seine Zielsetzungen nachhaltig zu gestalten
- ▶ Freude am beruflichen Wirken zu fördern
- ▶ Transfer in den Berufsalltag, Seminauswertung

### Hinweis

---

Bitte Decken und/oder Bodenmatten mitbringen