SPA ag
HR-Services since 1989
Coaching
Training
Outplacement

Seminar:
Selbstführung – Der Weg zu mehr Produktivität durch Gelassenheit

Der Gedanke – das Ziel – der Erfolg

Ziele	▶ Eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster genauer kennen lernen ▶ Die persönlichen Energien gezielt steuern ▶ Berufliche und private Ziele sicherer erreichen ▶ Mit schwierigen Alltagssituationen besser umgehen
Leitung	**Andreas Gerber, Bern** Organisationspsychologe FSP/SGAOP; Geschäftsleiter/Inhaber SPA AG; Beratungen und Trainings in den Bereichen Selbstmanagement, Führung, Kommunikation, Teamentwicklung, Konfliktmanagement
Für	Alle, welche sich selber besser kennen lernen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen verbessern wollen und die neugierig sind, welche Energien und Möglichkeiten noch in ihnen stecken
Inhalte	• Life-Balance – was heisst das? • Die eigenen, typischen Verhaltensmuster sichtbar machen – und wie sie sich verändern lassen • Weiterentwicklung der Selbstführung: Die 5 Schritte • Mentaltechniken für ein wirksames Selbstmanagement • Der Umgang mit Belastungen im Alltag • Entspannung, die hilfreiche Technik für mehr Gelassenheit und bessere Stressbewältigung • Selbstbild und Fremdbild: Die Wirkung auf andere Menschen • Transfer in den Alltag
Methodik	Erlebnisorientierte Arbeit; Einzel- und Gruppenarbeiten, Plenumsdiskussionen; Entspannungsübungen; fachliche Inputs; Verhaltens-Fragebogen; Zeit und Ruhe für Selbstreflexion
Dauer	2 Tage
Datum	12.-13. Mai 2022 (1. Tag: 09 - 17.30 Uhr / 2. Tag: 08.15 - 16.30 Uhr)
Ort	SolbadHotel Sigriswil (www.solbadhotel.ch)
Kosten	CHF 1‘300.– (für Seminar, Dokumentation, Pausenverpflegung, Mittagessen. Exklusive Übernachtung)
Gruppe	6 – 12 Teilnehmende