

# GESUNDE SELBSTFÜHRUNG – DER WEG ZUM VERBESSERTEN SELBSTMANAGEMENT

**Ort:** UNUM institute, 1030 Wien, Geusaugasse 9/12

**Termin:** Mi., 25.11., und Do., 26.11.2020, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

**Referent:** Mag. Arthur Zoglauer, M.Ed.

In der modernen Welt verändern sich unsere Lebensbedingungen immer rascher. Unsere Arbeitswelt ist geprägt von hohen Anforderungen, Termindruck, Informationsüberflutung und komplexen Aufgabenstellungen. Um eine gesunde Balance zu halten, ist Selbstführung mittels Selbstcoaching eine wichtige Fähigkeit. Selbstcoaching unterstützt Sie dabei, Blockaden, alte Gewohnheiten und eingefahrene Verhaltensmuster aufzudecken und zu verändern und mit Herausforderungen besser umzugehen.

## SEMINARINHALTE

- Sie lernen Selbstcoaching-Methoden kennen, um Ihr Selbstmanagement zu verbessern.
- Sie beschäftigen sich mit den grundlegenden Fragen, was für ein Persönlichkeitstyp Sie sind und welche Wirkung Sie auf andere Menschen haben.
- Sie setzen sich mit Ihren eigenen Stärken, Kompetenzen und Werten auseinander.
- Sie erfahren, was Sie unter Druck setzt und wie Sie besser mit Stress umgehen können.
- Sie setzen sich mit dem Lebenssäulenmodell auseinander.
- Sie lernen Methoden kennen, um innere Konflikte lösen und wichtige Entscheidungen treffen zu können.

## SEMINARZIELE

- Sie lernen in diesem Training, wie Sie Coaching-Techniken bei sich selbst praktisch anwenden.
- Sie lernen sich selbst und Ihre Wirkung auf andere besser kennen.
- Sie entwickeln förderliche Denkweisen und Einstellungen im Umgang mit Stresssituationen.
- Sie erarbeiten konkrete Schritte zu einer gesunden Selbstführung und Balance.

## SEMINARMETHODEN

- Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Coaching-Tools (Wertehierarchie, Biografiearbeit, Lebenssäulenmodell, Decision Score etc.)
- Inputs
- Erfahrungsaustausch

## ZIELGRUPPEN/

Alle MitarbeiterInnen, KoordinatorInnen, TrainerInnen, ProjektleiterInnen und ModeratorInnen im Umfeld von Gesundheitsförderung.

**Information:** 01 4000-76905, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at)

**Anmeldung:** <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

# FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN WIEN

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



Für die  
Stadt Wien