

# Balance yourself!

**TeamChiemsee**

Unternehmen bewegen. Menschen begleiten.



Wachsender Druck am Arbeitsplatz, steigende berufliche und private Anforderungen sowie innere und äußere Konflikte zehren an Kraft und Energie. Nur wer es vermag eine dauerhafte Balance zwischen den einzelnen Anforderungen herzustellen, bleibt auf Dauer leistungsfähig, motiviert und gesund.

Sie besteht aus einem Gleichgewicht einer gelungenen **Selbstführung**, dem Aufbau einer erfolgreichen **Stresskompetenz** und der **Achtsamkeit** im Umgang mit sich selbst, anderen und „schwierigen Situationen“.

Betrachten und analysieren Sie ihre individuelle Situation, erarbeiten Sie sich einen Maßstab für das eigene Handeln und stellen Sie den Zugang zu ihren inneren Ressourcen her.

Jeder Teilnehmer erhält Anregungen und Hilfen zur persönlichen Weiterentwicklung, um Herausforderungen zu erkennen und sich ihnen bewusst stellen zu können.

**Worklife-Balance ist heute mehr denn je eine große Herausforderung**



## Selbstführung „der innere Lotse“ Mehr Souveränität und Wirksamkeit

Selbstführung versteht sich als **ganzheitliches Konzept** zur Steigerung der persönlichen Wirksamkeit. Reflektion des persönlichen Wertesystems und innerer Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse verbessert Ihre Selbstkenntnis und ermöglicht, sich auf das zu fokussieren, was Sie wollen, wozu Sie es wollen und wie Sie es tun wollen. Dazu nutzen Sie ihren inneren Lotsen, der Ihnen hilft Sie durch schwieriges Gewässer zu navigieren.

### Dieser Trainingsworkshop zeigt auf:

Wie Sie (selbst-) bewusst und selbstverantwortet hinderliche - oft unbewusste - Automatismen identifizieren und wie Sie mit Hilfe ihre Lotsen-Kompetenz „selbst in Führung“ gehen.

Das erfordert mentale und emotionale Kompetenz, wie auch präsenten Handeln in anspruchsvollen Situationen. Mit dieser „neuen“ Haltung wächst Ihr persönlicher Spielraum und Ihr Wirkungsgrad.

### Inhalte:

#### „Das Selbst“ – Steuerzentrale und Lotse

- Ich & Ich: Persönlichkeitsanteile unter der Lupe
- Reflektion persönlicher Stärken und Grenzen
- Spannungsfeld: Autonomie und Automatismus
- Welche Bedeutung haben Werte in unserem Leben und wie entstehen sie?
- Reflexion individueller Wertvorstellungen: Eigene und fremde Erwartungen an das eigene Handeln

#### Selbstführung erzeugt Souveränität

- Betrachtung der aktuellen Situation im persönlichen Lebensumfeld
- Ziele identifizieren und Prioritäten setzen lernen
- Bewusste Übernahme von Verantwortung für sich selbst und die Folgen des eigenen Handelns
- Beurteilung individueller Einflussmöglichkeiten und Entwicklung verschiedener Lösungsansätze

#### Methoden:

Trainerimpulse, Selbstreflektion, Feedback, Erfahrungsaustausch und Reflektion von Praxissituationen, Gruppen- und Partnerarbeit, Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen sowie Praxisübungen

## Seminare zum Selbstmanagement: Und plötzlich ist alles ganz leicht.....

Mehr Klarheit, Leichtigkeit und Motivation mit dem **Zürcher Ressourcen Modell ZRM®**

Kennen Sie das auch? Gute Vorsätze, die immer wieder im Sand verlaufen, Herzenswünsche, die unerfüllt bleiben, To-do Listen, die immer länger werden? Der Alltag mit seinen komplexen Aufgaben, schwierigen Situationen und verschiedenen Belastungen stellt hohe Anforderungen an die fachliche und persönliche Kompetenz jedes Einzelnen.

### Ziele:

Das **ZRM®** Training zielt darauf ab, die Fähigkeit der Teilnehmer zur Selbststeuerung zu steigern. Dabei kombiniert es Verstand und Gefühl und zapft die Ressourcen und Stärken des Einzelnen an.

**ZRM®** fokussiert den eigenen Willen, stärkt die Eigenmotivation und senkt den Stresspegel. Daher hilft es den eigenen Handlungsspielraum auch in schwierigen Situationen zu erweitern.

### Nutzen

- lernen Sie Ihre persönlichen Handlungsbremsen wirkungsvoll zu lösen
- Sie bauen Motivation auf, um Ihre Ziele zu erreichen
- Sie stärken Ihre Kraft und Zuversicht, schwungvoll Ihre Vorhaben anzupacken und langfristig auch schwierigen Situationen erfolgreich umzusetzen
- Über den Ideenkorb" aktivieren Sie unbewusste Potentiale
- Sie klären Motivkonflikte und lernen somatische Marker zu erkennen
- Sie lernen Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, ihre neue Haltung im Alltag zu verankern
- Sie sind in der Lage mit den erworbenen Kenntnissen später auch andere Themen selbständig zu bearbeiten

### Methodik:

Das **Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)** ist ein Tool, das auf den neusten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln beruht. Es bezieht systematisch kognitive, emotionale und physiologische Elemente in den Entwicklungsprozess ein. Statt auf Selbstdisziplin zu setzen, bietet ZRM® Möglichkeiten, leichter und entspannter ans Ziel zu gelangen.

# Balance yourself!

## Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, anderen und in „schwierigen Situationen“.

Beziehungsmanagement und Konflikte gehören zur Teamarbeit- doch die Qualität unserer Beziehungen macht einen großen Teil der Lebensqualität aus. **Ein konstruktiv, achtsam und lösungsorientiert gestaltetes Miteinander führt zu Innovationen und positiven Veränderungen.**

Eine wesentliche Basis zur Gestaltung von Beziehungen und dem Umgang mit Konflikten ist eine empathische und konstruktive Kommunikation. Achtsamkeit für sich und andere wird dabei als individuelle Haltung zum wesentlichen Erfolgsfaktor.

**In diesem Workshop** werden eigene Einstellungen, Erfahrungen und Vorgehensweisen beim Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen hinterfragt und analysiert. Dabei wird deutlich, wie sehr die Wahrnehmung und die innere Haltung die Art und Weise, wie wir mit Konflikten umgehen, bestimmen. Sie erhalten Anregungen, die eigene Konfliktkompetenz zu erhöhen. Anhand von Beispielen aus dem beruflichen Alltag erhalten Sie Anregungen, wie Sie ihre Kollegen oder Führungskräfte besser verstehen und Konfliktlösungen gestalten.

### Inhalte:

#### Einführung in das Thema Achtsamkeit:

- Was meint der Begriff Achtsamkeit? Mindfulness als persönliche Haltung
- achtsame Gesprächskultur
- Störungen achtsam ansprechen

#### Konstruktives Konfliktmanagement

- Grundeinstellung zu Konflikten
- Umgang mit Beziehungs- und Sachkonflikten
- Individuelle Konfliktfähigkeit
- Lösungsansätze von Konflikten
- Handlungsalternativen für sich erkennen und annehmen

### Methoden:

Trainerimpulse, Selbstreflexion, Feedback, Erfahrungsaustausch und Reflektion von Praxissituationen, Gruppen- und Partnerarbeit, Achtsamkeits- und Kommunikationsübungen sowie Praxisübungen