



# Basislehrgang: Selbst- und Sozialkompetenz für Führungskräfte „Erfolgreich und gesund in Beruf und Leben Burnout-prophylaxe“

## Zielgruppe:

Führungskräfte, die durch bewusste Selbst- und Sozialkompetenz anders mit Anforderungen umgehen und andere bewusster führen wollen. Die Erwartungen von Kunden, Institutionen und Umfeld verändern sich. Dies erfordert schnelles, effektives Handeln von der Führungskraft. Immer häufiger sind Kommunikation und Entscheidungsprozesse nicht nur schneller, sondern auch anonym geworden.

Der Austausch von Mensch zu Mensch, persönliche Gespräche, Lob und Anerkennung werden seltener und die Angst zu versagen nimmt zu. So kann Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Entmutigung entstehen. Die Krankheitssymptome und Krankheitstage steigen.

## Ziele:

- + Verbesserung der Selbst- und Sozialkompetenz:
- + Balance/eigenen Rhythmus wieder finden und leben
- + Früherkennung von Signalen, die in Richtung Burnout gehen:
  - Verdrängung von Konflikten
  - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
  - Leugnung von Problemen
  - Wunsch sich zu beweisen
  - Zwanghaftigkeit/Verbissenheit bis zur völligen Erschöpfung
- + Neue Wege und Strategien finden
- + MitarbeiterInnen und KollegInnen hin zu eigenen Lösungen und Ergebnissen begleiten
- + Veränderungsprozesse steuern

## Termine

**Gerne planen wir diese Kurse individuell für Sie, so wie es am besten mit den betrieblichen Möglichkeiten vereinbar ist, bitte sprechen Sie und an**

**TrainerInnen: aus dem Team Institut Kutschera**

## Dauer der Module:

Modularer Aufbau; Kurszeiten täglich 9.00 – 18.00 Uhr (mit 1,5 Stunden Pause / 10UE) und Abendeinheit 19.30 – 21.30 (2,67 UE)

## Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Anmeldung und nähere Information unter [www.resonanz-stiftung.de](http://www.resonanz-stiftung.de) oder [gsuessner@resonanz-stiftung.de](mailto:gsuessner@resonanz-stiftung.de) – Telefon 0611 5328106



## **Inhalte der Module:**

### **Modul 1/2: Selbstkompetenz und Selbstwert:**

- + Steigerung von Selbstwert
- + Eigenen Körper/eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen
- + Neue Richtung fürs Leben und die Arbeit finden
- + Auftanken - lernen, sich zu schützen
- + Botschaft des Körpers: Symptome/Schmerzen verstehen/annehmen
- + Sich selbst im eigenen System und Sub-System erkennen
- + Eigenen Führungsstil erkennen und evtl. überdenken
- + Neue Wahlmöglichkeiten haben

### **Modul 3/4: Sozialkompetenz, Team- & Konfliktmanagement:**

- + Versteckte Spiele bei sich und anderen erkennen
- + Im Miteinander die Erfahrungen einbringen
- + Systeme und ihre Sub-Systeme erkennen & verbinden
- + Konfliktmanagement: Konfliktlösung & neue Strategien finden
- + Wieder gerne mit anderen sein, auf andere zugehen

### **Modul 5: Ziele, Integration & Übertrag in den Alltag:**

- + Zusammenfassung und Integration des Gelernten üben
- + Erkenntnisse auf den eigenen Bereich, die eigene Führungssituation übertragen
- + Neue Visionen, Ziele und Strategien für die Zukunft integrieren, stabilisieren
- + Systeme und ihre Sub-Systeme erkennen & verbinden

Alle Inhalte und Methoden werden so vermittelt, dass die Erkenntnisse und Erfahrungen direkt im eigenen Kontakt / Alltag anwendbar sind.