>> Selbstführung - Ausgeglichen zum Erfolg

E-Learning

EGOS! the education company

Leadership leben

Charakter, Handeln und authentisches Auftreten sind nicht nur wichtig für Ihren persönlichen Erfolg, sondern haben auch einen entscheidenden Einfluss auf die Produktivität Ihrer Mitarbeiter. Dieser Kurs vermittelt Ihnen in 22 Vorträgen und 50 interaktiven Übungen die Fähigkeit, Ihre Handlungen, Ihre Denkweisen und Gefühle besser zu interpretieren und wahrzunehmen, um so gezielt darauf Einfluss nehmen zu können. Gestützt wird der Inhalt dieses Kurses von Forschungsergebnissen aus der positiven Psychologie und von langjährigen Erfahrungen aus dem Gebiet des Coachings.

Ihr Nutzen

Nehmen Sie Ihre persönliche Entwicklung in die Hand und lernen Sie, erfolgreich zu führen!

Voraussetzungen

Keine

Preis pro Teilnehmer

EUR 120,- exklusive der gesetzlichen MwSt.

Seminardauer

9 Stunde(n)/Hour(s)

Hinweise

Der Preis versteht sich für eine/n BenutzerIn zum sofortigen Lernen. Gerne bieten wir Pauschallizenzen für Unternehmen (gehostet oder als SCORM Paketen für Ihr LMS) an.

Version:

Seminarinhalte

* Einführung und Vorstellung
* Kursüberblick Selbstführung
* Begriffklärung Selbstführung
* Intelligente Selbstführung, Erfolg & Ausgeglichenheit
* Selbstführung Lernprozess
* Gezielte Veränderungsprozesse
* Einfluss und Interesse
* 6 Einflussebenen der Selbstführung
* Glaube und Potenzial
* Selbstkenntnis: Biographie und Umfeld
* Mein Inventar: Verhalten
* Mein Inventar: Fähigkeiten und mein Weltbild
* Mein Inventar: Werte und Selbstbild
* Selbstkenntnis: Temperament, Charakter, Persönlichkeit
* Selbstkenntnis: Die "Big Five" und Riemann-Thomann-Kreuz
* Selbstkenntnis: Selbstbild//Fremdbild
* Entscheidungen: Rad des Lebens
* Entscheidungen: Zukunftstagebuch
* Übung: Für jeden Lebensbereich
* Entscheidungen: Entscheiden = Konkret festlegen
* Entscheidungen: Komfort
* Entscheidungen: Ziele
* Plan: Rubikon
* Plan: Pyramiden
* Plan: Neurologische Ebenen und Lebensrollen
* Plan: Ressourcen und Etappen
* Umsetzung: Grundlagen Zeitmanagement
* Zeitmanagement: Steine, Sand und Wasser; Routinen
* Umsetzung: Effektivitätsprinzipien
* Umsetzung: Marshmellows und andere Tests
* Umsetzung: Elefant und Reiter
* Umsetzung: Innerer Widerstand/Prokrastination
* Umsetzung: Flow
* Umsetzung: 8 Tipps
* Was sind Emotionen?
* Emotionale Intelligenz
* Wie entstehen Emotionen?
* Emotionale Fitness: Drei Einflussgrößen
* Emotionale Fitness: Bestimmte Zustände trainieren
* Stress
* Ausgeglichenheit Teil I
* Ausgeglichenheit Teil II: Übungen
* Ausgeglichenheit Teil III: Burnout erkennen

* Grundlagen der Achtsamkeit
* Übung: Fünf Minuten Achtsamkeit
* Achtsamkeitstraining und Übungen
* Erfolge feiern und Zukunft gestalten
* Quiz zum Kurs „Selbstführung - Ausgeglichen zum Erfolg“

EGOS! PDF MVC Content Application Framework v9.2506.26.1. ©2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten. Created on 03.07.2025 11:06:21. ID10315. Selbstführung - Ausgeglichen zum Erfolg E-Learning

© 2025 EGOS! The Education Company, Alle Rechte vorbehalten.