

SELBSTKOMPETENZ I: Meine Selbstwirksamkeit

«Der beste Weg hinaus
ist immer mittendurch.»

*Robert Frost (1874 – 1963)
amerik. Dichter*

Stellen Sie sich mal ernsthaft folgende Frage: Wie ist es Menschen möglich, sich trotz Belastungen oder Interessen-konflikten im Leben – sei es am Arbeitsplatz, in der Beziehung, nach Schicksalsschlägen – immer wieder robust oder widerstandsfähig gegenüber diesen Situationen zeigen zu können und diese erfolgreich zu bewältigen? Diese Robustheit beruht auf einem zentralen Persönlichkeitsmerkmal: der Selbstwirksamkeit bzw. Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Auffallend dabei ist vor allem die Fähigkeit, sich als aktiv und eigenverantwortlich handelnd in diesen herausfordernden Situationen wahrzunehmen und diese Veränderungen mit einer gesunden Portion Optimismus als positive Chance anzunehmen!

Worum geht es?

Eine hohe Selbstwirksamkeit unterstützt Sie insbesondere dabei, belastende Situationen konstruktiv und als grundsätzlich bewältigbar wahrzunehmen. Sie trauen sich zu, durch eigenes Handeln herausfordernde Situationen bewältigen zu können. Ihre grundsätzlich positive und realistische Erwartungshaltung bzw. Selbstwirksamkeitsüberzeugung unterstützt Sie dabei massgeblich und nachhaltig. Sie werden dazu Ihr Kompetenzrepertoire besser kennen lernen und gezielt in den Mittelpunkt Ihres Handelns, Tuns und Verhaltens stellen können. Als erfahrener Arbeits- und Organisationspsychologe in der Rolle als Trainer, Berater, Führungskraft und Coach werde ich Sie dabei unterstützen, Ihre Ressourcen und Potenziale zu erkennen, wertzuschätzen und an einem konkreten Beispiel anzuwenden.

An wen wendet sich dieses Seminarangebot?

Grundsätzlich wendet sich dieses Einstiegsangebot an alle an einem regsamen, selbstwirksamen und erfüllenden Leben interessierte Menschen – ob Frau oder Mann, jung oder weniger jung, erwerbstätig oder erwerbslos, MitarbeiterIn oder Führungskraft – Sie bringen einfach die engagierte Bereitschaft mit, sich persönlich einen Schritt weiterbringen zu wollen (yes, I can and do it).

Ihr Ziel und Anliegen

Sie interessieren sich an aktiven und selbstbestimmten Handlungs-, Verhaltens- und Entscheidungsweisen. Ihre Sensibilisierung gegenüber Ihrer erhöhten Selbstwirksamkeit soll Sie dazu befähigen und massvoll unterstützen. Sie wollen anhand eines konkreten und eigenen Beispiels, für das Sie bisher keine geeignete Lösung gefunden haben, einen praktisch umsetzbaren Lösungsvorschlag mitnehmen.

Mein Angebot

Ich führe Sie in einem ersten Schritt in die Thematik „Selbstwirksamkeit“ ein und integriere dabei Ihre eigenen Erfahrungen laufend. In einem weiteren Schritt wende ich mit Ihnen gemeinsam eine anerkannte Methode der gemeinsamen Lösungsentwicklung und –findung an. Sie sollen mittels der Methode der kollegialen Beratung eine auf Sie speziell zugeschnittene Lösung zu einer Ihrer Fragestellungen konkret erhalten. Zum Schluss verpflichten Sie sich in einer Art «Verbindlichkeitserklärung» (psychologischer Vertrag) dazu, gezielt an der Umsetzung Ihrer neuartigen Lösung zu arbeiten. Sie handeln dadurch einstellungskonform und selbstverantwortlich.

Ihr Nutzen und Gewinn

- Sie fühlen und verhalten sich sicherer im Umgang mit herausfordernden und anspruchsvollen Situationen (Flow-Erlebnis) und dies bei einem gleichzeitig verminderten Stressniveau. Ihre Ressourcen wirken als Puffer gegenüber Stressempfindungen.
- Ihre Erwartungshaltung wird sich realistischer und damit umsetzbarer gestalten.

- Sie werden sich als aktiv handelnder, beeinflussender und selbstbestimmter Mensch wertschätzen und als wertvoll erachten; ihr Selbstwertgefühl und ihre Zufriedenheit steigen.
- Sie trauen sich mehr zu und empfinden sich als mitgestaltend versus eher fremdbestimmt.
- Zudem lernen Sie eine wirkungsvolle, praxistaugliche Lösungsfindungsmethode kennen, die Sie auch in einem anderen Umfeld gerne anwenden können.
- Sie arbeiten in einer kleinen Gruppe, damit Sie in den anwendungs- und umsetzungsorientierten Praxisübungen (kollegiale Beratung) optimal profitieren können.
- Sie können mit geeigneten Nachfolge- und Vertiefungsangebote wie persönliches Coaching oder Vertiefungsseminare mit Workshops Ihre persönlichen Kompetenzen und Ressourcen zusätzlich erweitern (themenspezifisch; je nach Nachfrage).

Seminartermine und Durchführungsorte

Sehen Sie bitte meine Homepage www.praxisaop.ch mit den aktuellsten Informationen dazu.

Dieses Angebot ist momentan in der Abendvariante belegbar. Ebenfalls sind daraus firmenspezifische Angebote massgeschneidert ableitbar.

Kosten

SFr. 270.-- für das Abendangebot (3 Abende à 3 Stunden inkl. Pausenverpflegung).