

## **SELBSTKOMPETENZ III: Meine Handlungskompetenz**

«Wer sich zum Wurm macht, soll nicht klagen, wenn er getreten wird.»

*Immanuel Kant (1724 - 1804)  
Philosoph der Aufklärung aus Königsberg*

Fragen Sie sich auch immer wieder Mal, was es ausmacht, dass verschiedene Menschen im beruflichen oder ausserberuflichen Bereich so erfolgreich sein können? Was macht es denn aus, dass auch *ich* erfolgreich sein kann? Was unterstützt mich dabei, herausfordernde und schwierige Situationen besser bewältigen zu können?

### **Worum geht es?**

«Erfolgreich sein» oder was Erfolg eigentlich für mich bedeutet, ist von Person zu Person verschieden sowie veränderbar über die Lebensspanne hinweg und von daher vor allem subjektiv geprägt. Der Grad der Ausprägung Ihrer individuellen Handlungskompetenz (Selbst-, Sozial-, Methoden- und Fachkompetenz) beeinflusst Sie dabei, wie Sie mit Ihren persönlichen und fremdaufgelegten Erfolgserwartungen umgehen. Die Kenntnisse bezüglich Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten sowie die Zusammenhänge untereinander sind Voraussetzungen erfolgreichen Handelns und Tuns.

### **An wen wendet sich dieses Seminarangebot?**

Primär fühlen sich Menschen angesprochen, die Ihr Handlungskompetenzfeld in unterschiedlichen Lebenssituationen (beruflich, privat) erkennen, erweitern und gezielter einsetzen wollen, um damit erfolgreicher zu sein.

### Ihr Ziel und Anliegen

Sie wollen Ihre Handlungskompetenz entdecken, erfassen und wissen, wo Ihre Stärken und Potenziale liegen. Sie erkennen und erleben dabei, wo Sie sich noch gezielt und bewusst weiter entwickeln möchten, um dadurch Ihr individuelles Handlungs- und Verhaltensrepertoire zu erweitern. Ein umfassenderes Repertoire an Möglichkeiten führt u.a. dazu, dass Sie sich als sicherer, zufriedener, gelassener, leistungsfähiger, motivierter, zielstrebig und anschlussfähiger wahrnehmen. Ein Gewinn für Sie *und* Ihre Umwelt!

### Mein Angebot

Ich führe Sie in einem ersten Schritt in die Thematik „Handlungskompetenz“ ein und integriere dabei Ihre eigenen Erfahrungen laufend. In einem weiteren Schritt werde ich mit Ihnen gemeinsam handlungsorientierte Umsetzungsübungen in Kleingruppen anwenden und besprechen. Ich werde Ihnen zudem immer wieder ergänzende Einblicke in themenverwandte Gebiete gewähren wie Einfluss auf die Motivation und Erwartungshaltung, Zusammenhänge zu Leistung, Zufriedenheit und Stress sowie das Verhalten in unterschiedlichen kommunikativen Situationen. Zum Schluss lade ich Sie zu einer Art „Verbindlichkeitserklärung“ (psychologischer Vertrag) ein, damit Sie gezielt Unterstützung erfahren, um an der Umsetzung Ihrer neuerworbenen Handlungskompetenz arbeiten zu können. Ihr Tun erlangt dadurch eine höhere Verbindlichkeit und Handlungsrelevanz.

### Ihr Nutzen und Gewinn

- Sie fühlen und verhalten sich sicherer in beruflichen und privaten Situationen.
- Sie kennen Ihr Kompetenzprofil und richten Ihre Handlungen danach aus.
- Sie wissen, wo und an welchen Kompetenzen Sie noch gezielt weiter arbeiten wollen.
- Sie sind sich bewusst, dass Ihre erweiterte Handlungskompetenz Ihnen zusätzliche Möglichkeiten einer aktiven Lebensgestaltung und –teilnahme ermöglicht und damit Ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugung positiv beeinflusst.
- Sie können mit geeigneten Nachfolge- und Vertiefungsangeboten wie persönliches Coaching oder Vertiefungsseminare mit Workshops Ihre persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten zusätzlich erweitern (themenspezifisch; je nach Nachfrage).

### Seminartermine und Durchführungsorte

Sehen Sie bitte meine Homepage [www.praxisaop.ch](http://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).