

SELBSTWIRKSAMKEIT: Basis- und Vertiefungsmodule

«Es ist nicht der Berg, den wir
bezingen – wir bezingen uns
selbst.»

*Edmund Hilary (1919 – 2008)
Neuseeländischer Bergsteiger*

Selbstwirksame Mitarbeitende und Führungspersonen zeichnen sich dadurch aus, dass sie die subjektive Gewissheit vertreten, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können. Dies bedingt, über Mittel oder Wege zu verfügen, um Widrigkeiten zu begegnen oder ein gesundes Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten zu haben.

Der Umgang mit unerwarteten Problemen im Alltag oder die gesetzten Ziele auch bei Widerständen tatsächlich realisieren zu können, sind weitere Facetten erhöhter Selbstwirksamkeit. Diese optimistische Selbstüberzeugung ist eine wichtige Komponente effektiver Selbstregulation und führt dadurch u.a. zu einer Abnahme von Stress oder Fehlern und den damit zusammenhängenden Negativfolgen.

Inhalte

Sie wollen Ihr Personal gezielt darin unterstützen, ihre Selbstregulationskompetenz wirksam mit der beruflichen Kompetenzentwicklung zu verknüpfen. Eine erhöhte Eigenverantwortlichkeit wirkt sich positiv auf die Arbeits- & Kulturgestaltung sowie das Kommunikations- & Führungsverhalten aus.

Ziel & Publikum

Analyse, Anwendung und Selbstreflexion seiner selbstwirksamkeitsrelevanten Verhaltens- und Handlungsweisen im eigenen betrieblichen Umfeld (Person-Umwelt-Beziehung). Für Mitarbeitende und Führungskräfte (alle Stufen).

Methode

Die erwachsenengerechten Methoden werden grundsätzlich der Fragestellung und Situation angepasst. Dabei stehen handlungs- und reflexionsorientierte Verfahren im Vordergrund.

Angebot

Die Thematik Selbstwirksamkeit (SW) lässt sich unter verschiedenen Schwerpunktaspekten betrachten, wie z.B. SW und Gesundheitsverhalten oder SW und Stressregulation. Genaue thematische Festlegung erfolgt nach Rücksprache mit Auftraggeber.

Nutzen

- Steigerung des ökonomischen Kapitals
- Steigerung des Human- und Sozialkapitals
- Belastungs- und Beanspruchungsoptimierung