

Self Care – für mehr Leistungsfähigkeit & Resilienz

Kurzbeschreibung

„Lass lieber um 14 Uhr telefonieren, vorher schlafe ich noch ne Stunde.“ — Dieser Satz hat schon bei einigen meiner Gesprächspartner nervöse Zuckungen ausgelöst. Darf man das denn? — Mitnichten: Man muss. Und der Mittagsschlaf ist nur eines von vielen Beispielen für das Existenzielle, was aktuell „Self-care“ (Selbstfürsorge) genannt wird.

Eigentlich sollte an erster Stelle aller unserer To-do-Listen stehen, dass wir uns um uns selbst kümmern. Dem gegenüber steht das große Missverständnis in Unternehmen: Die Leistungsfähigkeit könnte leiden. Sofort leuchtet ein, wie unlogisch das ist. Dennoch richten sich viele Teams und Organisationen unbewusst daran aus. Getragen von einer – man muss sich trauen, es zu sagen: – den Menschen verachtenden Arbeitskultur entstehen übergriffige Arbeitsbedingungen.

In diesem Workshop betrachten wir Self-care auf individueller, Team- und Organisationsebene, gehen über die „10 Tips für mehr Erfüllung im Job“-Tips hinaus und finden Prinzipien, mit denen die Teilnehmer sich gezielt und fundiert um sich selbst kümmern und damit ihre Leistungsfähigkeit und Resilienz steigern. Außerdem schauen wir auf systemische Konsequenzen und wie mit relativ geringem Aufwand große, sogar teamübergreifende Veränderungen möglich werden.

Zertifikate

Alle Teilnehmer:innen erhalten am Ende des Workshops ein Zertifikat, welches konform zum Open-Badges-Standard ist.

Sie möchten dieses Angebot als Inhouse-Training für ihre Mitarbeiter:innen und Führungskräfte anbieten? Dann kontaktieren Sie uns über den Kontaktbutton "E-Mail senden". Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

Lernziele

- Mit klarem Kopf, Bauch und Herz mehr Sinnvolles leisten.

Lerninhalte

- Grundlegende Methoden der Selbstfürsorge („Self-care“) in Theorie und Praxis

- Grenzen finden, definieren und durchsetzen
- Motivationsstrategien erkunden, erkennen, verbessern
- Individuelle Strategien für Fokus, Flow und Leistung
- Resilienz: die leichte Theorie, die schwierige Praxis und ein gangbarer Weg dazwischen

Zielgruppe

- Alle, die mit mehr Ruhe und Sicherheit erfolgreicher sein wollen.
- Führungskräfte, die hin- und hergerissen sind, wie weit sie in ihren Teams mit Self-care gehen „dürfen.“
- Geschäftsführer/C-Suite, die erste Schritte für Self-care in der Organisation gehen wollen.
- Selbständige, die lieber noch mal eben schnell 10 Mails schreiben als 1 Tee kochen.

Lernmethode

Das Modul kann virtuell oder in Präsenz gebucht werden; auf deutsch und englisch, und beinhaltet folgende Methoden:

- Vortrag
- Übungen
- Q&A
- 1-on-1

Dauer

2 Tage