

KOHLER & PARTNER

Seit 25 Jahren

Personalgewinnung & Organisationsberatung AG

Jungfraustrasse 1, 3005 Bern, 031 351 04 04, office@k-p.ch

Wir trainieren Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit.



Selbstmanagement *progress*

Workshop-Reihe 2021

Wirtschaftliche, technologische und organisatorische Entwicklungen, getrieben durch die Digitalisierung, die rasante Zunahme und Komplexität von Informationen sowie eine erhöhte Leistungsorientierung stellen neue Anforderungen an Mitarbeitende und Führungskräfte. Die Vermischung von Beruf und Freizeit, die ständige Erreichbarkeit und auch die Aufweichung traditioneller Rollenbilder erhöhen die wahrgenommene Belastung zusätzlich.

Zahlreiche Statistiken zur Entwicklung von krankheitsbedingten Absenzen und längerfristigen Ausfällen zeigen eindrücklich auf, dass der heutige Arbeitsalltag bedenkliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Einzelnen haben kann.

Selbstmanagement ist eine zentrale Kompetenz, um diese Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Mit auf individuelle Stärken und Arbeitspräferenzen angepassten Instrumenten und Techniken, kann die eigene **Arbeitsmarkt- und Leistungsfähigkeit langfristig erhalten werden**. Auf Basis unserer langjährigen Erfahrungen und spezifischen Aus- und Weiterbildungen haben wir die

Workshop-Reihe Selbstmanagement^{progress}

ins Leben gerufen. Hier werden relevante Themen zur **wirkungsvollen Führung von sich und anderen** vermittelt, reflektiert und Strategien für die Umsetzung der persönlichen Life-Balance entwickelt und erprobt. Wir verfolgen dabei einen modularen, ganzheitlichen Ansatz, welcher aus wissenschaftlichen und praktischen Inputs, Erfahrungsaustausch, Übungen sowie Reflexion der Anwendung im Alltag besteht. Damit werden die relevanten Themen strukturiert und umfassend angegangen.

Basismodul Analyse Arbeitspräferenzen (Team Management Profil) / bilaterales Gespräch	Ressourcen- & Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen zu Stress und Bewältigungsstrategien ▪ Persönliche Stressoren, Symptome und Folgen ▪ Ansatzpunkte zur Stärkung der eigenen Ressourcen ▪ Burnout und Life-Balance
	Arbeitstechnik & Zeitmanagement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geeignete Zeitmanagementinstrumente und -techniken ▪ Tätigkeitsanalyse ▪ Delegation und Monkey Management ▪ Arbeiten im digitalen Umfeld
	Team-Performance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenhang zwischen Arbeitspräferenzen und Team-Performance ▪ Selbstbild vs. Fremdbild ▪ Phasen der Teamentwicklung ▪ Steigerung der Team-Performance
	Motivation & Emotion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persönliche Motivatoren ▪ Motivationsfördernde und -hindernde Elemente im Arbeitsalltag ▪ Rolle der Emotion
	Kommunikation & Konfliktmanagement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die verschiedenen Kommunikationsformen ▪ Fähigkeit zur Konfliktwahrnehmung und -lösung ▪ Gesprächstechniken in schwierigen Situationen
	Gesundes Führen & Wirken	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenhang von Führung und Gesundheit ▪ Förderung der Arbeitsmotivation durch transformationale Führung ▪ Auswirkungen von Bewegung und Erholung auf Gesundheit und Belastbarkeit

Einzelne Module der Workshop-Reihe **Selbstmanagement^{progress}**

Zielsetzungen

- Mittel- und langfristige Erhaltung und Ausbau der eigenen Leistungsfähigkeit und -bereitschaft
- Wirkungsvolles Führen von sich und anderen
- Leben der persönlichen Life-Balance

Methodik

Basismodul:

- Gemeinsames Kick-off
- Diagnostik-Instrument Team-Management-Profil (inkl. bilateralem Auswertungsgespräch)

Andere Module:

Ein halbtägiger Workshop pro Modul

Ausnahme Arbeitstechnik & Zeitmanagement (zwei halbtägige Workshops)

Zielgruppe

Geschäftsleitungsmitglieder, Führungskräfte, Projektleiter und HR-Fachpersonen

Die Workshop-Reihe wird ab 6 bis max. 10 Teilnehmenden durchgeführt.

Daten

Durchführung 2021

Die neuen Daten werden im **August 2020** bekannt gegeben.

Ort

Seminarraum Kohler & Partner, Bern

Kosten

2'990 CHF pro Teilnehmer (exkl. MwSt.)

inkl. schriftliche Auswertung zum Team-Management-Profil, Unterlagen, Reflexionsübungen und Pausenverpflegung.

Leitung



Sandra Kohler
sandra.kohler@k-p.ch



Jürg Widmer
jurg.widmer@k-p.ch



Michelle Stalder
michelle.stalder@k-p.ch

Anmeldung

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail an office@k-p.ch. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie das detaillierte Programm und weitere Informationen.

KOHLER &PARTNER

Seit 25 Jahren

Personalgewinnung & Organisationsberatung AG

Jungfraustrasse 1, 3005 Bern, 031 351 04 04, office@k-p.ch

Haben Sie Fragen zu unserem Angebot?

Sandra Kohler und Michelle Stalder beantworten Ihnen diese gerne.

Möchten Sie die Workshop-Reihe oder ausgewählte Module in Ihrem Unternehmen durchführen?

Kommen Sie auf uns zu. Wir freuen uns darauf, Ihnen ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Angebot zu erstellen.