

Webinar: Mit guter Selbstführung tägliche Herausforderungen bewältigen

Effektivität und Leistung steigern

Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu steuern und zu verändern. Sie stellt eine zielorientierte Herangehensweise dar, durch die wir unsere Effektivität & Leistung steigern können. Dies braucht ein hohes Maß an Selbstreflexion - eigenes Verhalten beobachten, darüber nachdenken und steuern.

Inhalte

- Die 4 Dimensionen der Selbstführung: Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten (Anlehnung an Daniel Goleman)
- Aus dem Gedankenkarussell aussteigen
- Mit eigenen Emotionen konstruktiv umgehen
- Gesunder Körper und Leistungsfähigkeit
- Was beeinflusst mein Verhalten und welche Folgen hat mein Verhalten?

Vortrag mit vielen Impulsen zur Selbstreflexion & sofort anwendbaren Übungen zur besseren Selbstführung.

Anmeldung

- 07. September 2023: 10:00 – 11:00 Uhr
>> [zur Anmeldung](#)
- 14. September 2023: 19:00 – 20:00 Uhr
>> [zur Anmeldung](#)

Ihre Vortragende



© MONIKA ANTONIADIS KOKOON PHOTOGRAPHY

Mag. Andrea Maurer, MBA, Expertin für Diversity, Führung & Kommunikation. Die Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Menschen, Nationalitäten & Milieus haben das Leben und die Vortragende geprägt und ihre Arbeitsweise beeinflusst. Trainingsschwerpunkte sind die Entwicklung und der Ausbau der Führungskompetenzen, die Stärkung des eigenen, authentischen Führungsstils, sowie richtiges Kommunizieren.

>> [Nähere Infos](#)

Stand: 20.10.2022