

# Selbstführung

Wie steuere ich mich selbst in agilen Arbeitsformen/Organisationsmodellen?

<b>Kurstyp</b>	Seminar
<b>Themen</b>	Persönlichkeitsentwicklung
<b>Beschreibung</b>	<p>VUCA: Volatility, Uncertainty, Complexity und Ambiguity, dieses Akronym beschreibt die (Arbeits)Welt in der wir uns aktuell befinden. Ständiger Wandel in zunehmender Geschwindigkeit und sich laufend ändernde Anforderungen – wie gehe ich als Individuum damit um und was sind meine bisherigen Erfahrungen und Fähigkeiten dabei wert?</p> <p>Dieses Modul basiert auf dem Aspekt der Selbstführung und Eigenentwicklung. Dabei geht es um das Verständnis der Prinzipien von Agilität und deren Anforderungen an die eigenen Fähigkeiten sich selbst zu steuern. Hierbei setzen Sie sich mit Ihrem agilen Mindset auseinander und reflektieren Ihre Eigenentwicklungsfähigkeiten durch Ihre Haltung, Werte und Ihr Menschenbild. Ausserdem lernen Sie anhand praxistauglicher Methoden Wege zum Selbstcoaching kennen. Weiter setzen Sie sich mit Ihrem Lerntypus auseinander und experimentieren mit agilen Tools und Werkzeugen.</p>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen helfen können die Arbeitsflut besser zu bewältigen</li><li>• Entwickeln Sie grössere Achtsamkeit für sich</li><li>• Erkennen, schützen und entwickeln Sie die eigenen Grenzen</li><li>• Eigenen Veränderungsbedarf erkennen und konkrete Schritte planen</li></ul>
<b>Was Sie erwartet</b>	<p>Haltung, den Werten und dem Menschenbild in Bezug mit dem agilen Mindset und dem lebenslangen Lernen.</p> <p>In diesem Modul eignen Sie sich Fähigkeiten und Verhaltenskompetenzen zur Selbstführung im agilen Arbeitsumfeld an. Mit diesen sind Sie in der Lage, sich im Kontext von agilen Arbeitsformen selbstbewusst und sicher zu bewegen.</p>
<b>Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen</b>	Vorgelagert erhalten Sie eine Aufgabe "Was packe ich alles in einen Tag" mit dem Lernziel "Reflexion über eigenen Tagesablauf und Pausen und entwickeln von grösseren Achtsamkeit für sich".
<b>Ermässigungen und Pakete</b>	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. <a href="#">Alle Infos zur Mitgliedschaft.</a>
<b>Inhalte in Kürze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auseinandersetzung mit eigenen Mindset, Werten und Haltung</li><li>• Selbstführung in Zeiten von Arbeitswelt 4.0</li><li>• Die unterschiedlichen Seiten des ICHs erfahren</li><li>• Grenzen und Verständnis von Rollen</li><li>• Die persönliche Entwicklung selbstwirksam mittels Selbstcoaching steuern</li><li>• Methoden zur Selbsthilfe</li></ul>
<b>Teilnehmende</b>	Dieses Modul ist für Mitarbeitende in agilen oder selbstorganisierten Teams (Soziokratie, Holacracy, Scrum etc.). Sie wollen erfahren, wie Sie mit Hilfe von Selbstführung ihre inneren Ressourcen nutzen und ihr Potenzial ganzheitlich entfalten können. Ausserdem möchten Sie Methoden und Tools kennenlernen, wie Sie sich selbstwirksam führen und weiterentwickeln können.
<b>Dauer</b>	1 Tag
<b>Termin/e und Ort/e</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 25.09.2024 / 08:30 - 14:30 Uhr</li></ul> <p>KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich</p>
<b>Preis</b>	595 CHF

**Trainer/-in**

Alexandra Schmid

Alexandra Schmid, dipl. körperzentrierte psychologische Beraterin IKP, Laufbahnberaterin für Fach- und Führungskräfte berät seit vielen Jahren Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen bei ihren Veränderungsprozessen. Meine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Laufbahnplanung, Stress-Management und Resilienz-Trainings. Eng verknüpft mit der Laufbahn ist auch das eigene Wohlbefinden im Beruf. So oft habe ich in meinen Laufbahnberatungen erlebt, dass Menschenerst nachdem sie komplett ausgebrannt waren, anfangen gut für sich zu sorgen. Die Selbstfürsorge, die Gesundheitsförderung sind ganz eng verknüpft mit dem Wohlbefinden im Beruf und einer meiner Herzensangelegenheiten. Bei der heutigen Flut an Informationen und den steigenden Anforderungen ist es «überlebenswichtig» sich selbst gut zu schauen, damit man für einen Beruf brennt, aber nicht ausbrennt.

---

**Bildungsberater/-in**

Karin Wild

+41 44 974 30 47

KWild@kv-business-school.ch

---