

## **Selbstmanagement: Persönlichkeitsentwicklung und effektiv kommunizieren**

Weg zu mehr Gelassenheit und Bewusstheit im Umgang mit dir selbst und deinem Gegenüber.

### **Beschreibung**

Die Workshops beinhalten Modelle zur Analyse von Denken, Fühlen & Verhalten. Mit einem besseren Verständnis von dir selber kannst du endlich dein Verhalten nachhaltig und bewusst ändern und mehr Handlungsspielraum erlangen. Ebenfalls werden verschiedene Kommunikationsmodelle angeschaut, damit du besser darin wirst, zu analysieren, was in einem Gespräch, zum Beispiel mit deinem Partner, oder einer Freundin oder einem Mitarbeiter, vor sich gegangen ist. Und vor allem, wie du es ein anderes Mal produktiver gestalten kannst. So kannst du dich besser auf ein spezifisches Gespräch oder eine neue Rolle vorbereiten - zum Beispiel wenn du Mama oder Papa wirst, oder vom Mitarbeiter zum Vorgesetzten, oder von der Arbeitstätigen zur Pensionierten. Das Tolle an der Methodik ist es, dass wir sehr ziel- und lösungsorientiert zusammenarbeiten, und trotzdem extrem in die Tiefe gehen können. So sind wir sehr schnell in der Lage, neue Erkenntnisse bei dir zu generieren.

Weitere Anwendungsbeispiele sind, wenn du immer in der gleichen Situation wieder ein komisches Gefühl empfindest oder dich unangemessen verhältst und dir dadurch in deiner freien Entscheidung und Entfaltung selber im Wege stehst. Wenn du dabei bist, deinen Job zu kündigen, den du eigentlich total magst, wenn da nur nicht dieser Chef wäre oder mit deiner Partnerin zum tausendsten Mal über das gleiche Thema streitest. Und natürlich vieles mehr.

Der Workshop wird in 2 Stufen angeboten, 2 Halbtage für Selbstmanagement Standard, 2 Halbtage für Selbstmanagement Advanced.

### **Inhalt & Methodik**

Im Kurs gibt es Theorieinputs rund um die Bereiche Kommunikation, Gesprächsführung, Umgang mit Emotionen, das eigene Lebensskript sowie Persönlichkeitsreflektion. Methodisch ist es eine runde Mischung aus Theorie, Gruppenarbeiten und die Möglichkeit, eigene Praxisbeispiele zu besprechen. Sämtliche unserer Kurse und Coaching Sessions basieren auf der Methode der Transaktionsanalyse.

### **Voraussetzungen**

Keine spezifischen Kenntnisse benötigt, Wille zur Selbstreflektion ist Voraussetzung. Voraussetzung Advanced: Teilnahme am Kurs Selbstmanagement Standard.

## Zielgruppe

Alle Menschen, welche sich gerne weiterentwickeln und neues Lernen möchten und im Austausch mit anderen Personen sind. Generell ist der Workshop für Menschen spannend, die vor oder in einer Veränderung stehen, zum Beispiel wenn du zum Elternteil wirst, oder kurz vor oder nach der Pensionierung, vom Mitarbeiter zum Vorgesetzten, und so weiter.

## Nächste Termine

Selbstmanagement - Samstage:

25. 02. & 11. 03. 2023, 10 - 14 Uhr

03. 06. & 17.06. 2023, 10 - 14 Uhr

14. 10. & 28.10. 2023, 10 - 14 Uhr

Selbstmanagement - Montage:

27.02. & 13.03. 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

12. 06. & 26. 06. 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

Selbstmanagement - Donnerstage:

02. 03. & 09. 03. 2023, 8.30 - 12.30 Uhr

08. 06. & 22. 06. 2023, 8.30 - 12.30 Uhr

Selbstmanagement Advanced - Kursdaten:

Montag, 3. 4. & 17.4. 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

## Kosten

Selbstmanagement Standard: 220.- CHF

Selbstmanagement Advanced: 220.- CHF (Voraussetzung Kursbesuch Standard).

## Kursort

Durchführung in den Räumlichkeiten Avantiworkspace, an der Thundorferstrasse 1 in 8500 Frauenfeld.

## Abschluss

Teilnahmebestätigung

## Anmeldung und weitere Informationen

<https://www.ta-beratung.ch/selbstmanagement>

Januar 2023