

## Herausforderung Selbstführung – Die Kunst, sich selbst zu führen

### Anlass

«Erkenne Dich selbst». Diese Worte stehen als Inschrift am antiken Apollotempel in Delphi. Fragen wie: **Wer bin ich? Wie bin ich? Wie gelingt gutes Leben?** haben die Menschen seit jeher beschäftigt. Diese Fragen sind in unserer heutigen Zeit, die von Schnelllebigkeit, Komplexität, Leistungsorientierung und hoher Interaktionsdichte geprägt ist, aktueller denn je. Gerade in einer Welt, in der Wandel die einzige Konstante zu sein scheint und ständige Verfügbarkeit zunehmend zur Normalität zu werden droht, lohnt sich eine bewusste Auszeit und eine individuelle Standortbestimmung, um sich diesen wichtigen Fragen zu stellen. Auch in der Führung nimmt die eigene Persönlichkeit eine zentrale Bedeutung an. Die Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, mit seinen (Arbeits-)Kolleginnen und -kollegen in einem guten Kontakt zu sein, Menschen zu über- zeugen oder konstruktiv mit Konflikten umzugehen, benötigt eine hohe Sozialkompetenz. Erfolgreiche Schlüsselkompetenzen sind hierfür Selbstreflexionsfähigkeit, eigenes Bewusstsein sowie praktische Fähigkeiten zur Selbstführung.

### Inhalt

Die Teilnehmer-innen

- **erhalten Einblicke ins Selbstmanagement:** Wie gehe ich effizient und effektiv mit der eigenen Zeit um und wie organisiere ich mich im Arbeitsalltag optimal?
- **lernen Techniken für einen erfolgreichen Umgang mit Stress:** Welche Basiskompetenzen sind wichtig, um leistungsfähig und gesund zu bleiben? Wichtige Aspekte dabei sind Erholungskompetenz, intelligente Regeneration sowie Balance der Lebenswelten. Dazu gehört auch ein gutes Verständnis des Stress- und Burnout-Prozesses.
- **erhalten Einblicke zur Selbstkenntnis:** Manchmal sind wir uns selbst das grösste Hindernis und stehen uns selbst im Wege. Je besser man sich kennt, umso eher kann es gelingen, sich auch in anspruchsvollen Situationen konstruktiv zu verhalten, und auch das zu tun, was man eigentlich will. Dazu gilt es, seine inneren Regisseure zu kennen und zu bemerken, wenn diese die Regie übernehmen und das eigene Verhalten steuern.
- **erkennen die Beziehung zu sich selbst:** Die Selbstbeziehung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine gute Selbstführung. Wichtige Themen wie Selbstverantwortung, Selbstfürsorge und Selbstwert stehen hier im Zentrum sowie um das Finden des rechten Masses.
- **erfahren mehr über die Führung durch das Selbst:** Das ganz Eigene rückt hier in den Vordergrund. Das Authentische und Echte, das was ich zutiefst bin: Meine Wesensnatur. Gemeinsame Reise nach der Quelle von Leichtigkeit, Lebendigkeit, Freude, Kraft, Intuition und Präsenz.

<b>Kursleitung</b>	Fabian Schmid, Executive MBA UZH, Bachelor of Arts in Business Administration (FH), Head Payment Acceptance SBB
<b>Teilnehmer</b>	Kilian D. Grütter, Executive MBA UZH, lic.phil UZH, Mediator FHNW, Inhaber und Geschäftsführer KDG GmbH, Dozent für Führungslehrgänge Maximal 12 Personen
<b>Datum, Zeit</b>	Do+Fr. 2.+3. Juni 2022, 10h00 – 17h00
<b>Ort</b>	Hotel Rigi am See, Seestrasse 53-57. 6353 Weggis, 041 392 03 92
<b>Anmeldung</b>	Bis spätestens Donnerstag, 5. Mai 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage <a href="http://www.formation-arc.ch">www.formation-arc.ch</a>
<b>Kurskosten</b>	Für <b>Mitglieder</b> werden die Kosten wie folgt übernommen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende</li> <li>• transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr</li> <li>• SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr</li> </ul> <p>Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.</p> <p><b>Nichtmitglieder:</b> CHF 1'200.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten und Übernachtung)</p>