

## Self-Leadership – Die Kunst sich selbst zu führen

Professionalisierungseinheit des Professionalisierungsmoduls

<b>Lehrender</b>	PD Dr. Joseph Rieforth Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, Supervisor und Coach, Wirtschaftsmediator
<b>Inhalte</b>	<p>Von Führungskräften wird erwartet, dass sie sich in hohem Maße mit ihrer Tätigkeit identifizieren und sich für ihr Unternehmen engagieren. Zielstrebigkeit, rasches und flexibles Handeln, Kritik- und Konfliktfähigkeit, hohe Fach- und Methodenkompetenz sowie Risikobereitschaft sind nur einige Beispiele für allgemeine Anforderungen, die heute an Führungskräfte gestellt werden.</p> <p>Die Belastungen sind zahlreich und verlangen ein gutes Management der eigenen Person, um die Vorteile einer Führungsposition zu empfinden. Individueller Lebensstil, Einstellungen und Verhaltensmuster der Führungsperson und Arbeitsbedingungen stehen als stressauslösende Faktoren in engem Zusammenhang.</p> <p>In dieser Professionalisierungseinheit steht die Beschäftigung mit personenbezogenen Interventionen des Stressmanagements im Vordergrund. Dies beinhaltet die Frage nach der Entwicklung eigener Ressourcen als Führungskraft sowie sich der eigenen Selbstwirksamkeit im Führungsalltag bewusst zu werden, um den Belastungssituationen nachhaltig standhalten zu können. Methoden für die Entwicklung eines emotionalen Selbstmanagements als Grundlage für die Balance von motivationalen und kognitiven Aspekten im persönlichen Führungsverhalten werden dargestellt und praktisch erprobt.</p>
<b>Lernergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sie können die eigene Tätigkeit im Hinblick auf stressreduzierende Veränderungen reflektieren.</li><li>▪ Sie beherrschen Methoden, um Stressoren und Ressourcen der eigenen Tätigkeit identifizieren sowie frühzeitig Stressreaktionen erkennen zu können.</li><li>▪ Sie erlernen individuelle emotions- und problemorientierte Bewältigungsstrategien und erhöhen ihre Selbstmanagementfähigkeit (Self Leadership) im Umgang mit Stresssituationen.</li><li>▪ Sie können die eigenen Denkmuster positiv beeinflussen: von der Selbstsabotage zur Selbstannahme.</li><li>▪ Sie sind in der Lage, die Achtsamkeit für die eigene Person zu erhöhen.</li><li>▪ Sie beherrschen Methoden zur Selbstbeobachtung und Selbstbelohnung.</li></ul>
<b>Lehrformen</b>	Präsenzworkshop mit internetgestützter Vorbereitungs- und Nachbereitungsphase
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 15 Teilnehmende
<b>Voraussetzungen</b>	keine
<b>Verwendbarkeit des Moduls</b>	Wahlpflichtmodul (Baustein des Professionalisierungsmoduls)
<b>Voraussetzung für Vergabe von Leistungspunkten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ aktive Teilnahme an der Online-Phase und am Präsenzworkshop</li><li>▪ erfolgreiche Bearbeitung von Transferaufgaben</li></ul>
<b>Kreditpunkte und Stunden</b>	2 KP Gesamt: ca. 60 Std. (Präsenzphase: ca. 15 Std., Online-Phase: ca. 45 Std.)
<b>Häufigkeit</b>	Die Professionalisierungseinheit wird je nach Bedarf in einem Turnus von zwei bis vier Semestern angeboten.
<b>Notenskala</b>	Die Leistung ist unbenotet.
<b>Dauer</b>	ca. 6 Wochen
<b>Termine</b>	Zurzeit liegen keine Termine vor.
<b>Gebühren</b>	300,00 Euro