

WERTEZENTRUM

Performance of your life.

WÜRDE

Sich selbst souverän führen und in stressreichen Situationen nicht die Nerven verlieren.

Die souveräne Selbstführung in aktuellen beruflichen oder privaten Belastungssituationen oder bei Veränderungen mit neuen Anforderungen an die soziale Kompetenz ist mehr denn je «gesollt»: für sich und die Gesundheit, sein Umfeld und die Aufgabe.

Eigene und fremde Werte achten und seine Verhaltensweisen bei zwischenmenschlichen Kontakten angemessen steuern, damit Persönlichkeit, Beziehungen und persönliche Leistungsfähigkeit trotz Stress und Belastungen intakt bleiben und reifen können.

Ein gelungener Umgang mit sich und anderen, auch unter Druck und äusseren Anforderungen.
Packen wir es an:

- Persönliche Vorbereitungsarbeit auf die erste Sitzung: gemäss unserem Leitfaden.
- Standortbestimmung und individuelles Programmdesign und Zeitplanung.
- Auswertungsgespräch zur Analyse und Wissensvermittlung, sich selbst aus einer anderen Perspektive kennenlernen und möglicherweise Blind Spots entdecken.
- Persönliche Stressmuster- und -situationen identifizieren und Automatismen gezielt unter den konkreten Gegebenheiten und Bedingungen handlungswirksam verändern (beispielsweis für Führungsaufgaben, Beziehungskompetenz oder in Erziehungssituationen usw.).
- Grundsätzlich neue Verhaltensmuster zur gewünschten zukünftigen Selbstführung entwerfen und umsetzen bei Themen wie gesunde Distanz, Abgrenzung und «nein» sagen, Delegation, Kommunikation und Konfliktfähigkeit.
- Auswertung im Hinblick auf persönliche Zielsetzungen, Leistungskraft, Selbstfürsorge und das soziale System.