

SozialKompetent

„Am Du wirst Du zum Ich“ (Martin Buber)

Für wen eignet sich dieses Seminar?

Das Seminar richtet sich an Menschen, welche sich abseits vom Alltag in einer lebendigen und prozessorientierten Lernatmosphäre mit dem Thema Selbst- und Sozialkompetenz auseinandersetzen, sich darin stärken und weiterentwickeln wollen. Es ist ausgelegt für Menschen, welche mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und Qualität in Ihre Lebensgestaltung bringen und die Zusammenarbeit mit anderen Menschen konstruktiv und wertschätzend gestalten wollen.

Mit folgenden Themen können Sie sich im Seminar auseinandersetzen:

✚ Selbstkompetenz

*Eigene Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen, unterstützende Kräfte und störende Muster kennen.
Dem inneren Kritiker, der inneren Weisen und anderen Anteilen auf die Spur kommen.
Die eigenen Emotionen verstehen und sich ihrer Wirkung bewusst sein.
Sich von Visionen ergreifen lassen und Ziele formulieren.
Sich seiner Fähigkeiten und Begabungen bewusst werden und von seinen Werten leiten lassen.
Negative Emotionen und Impulse unter Kontrolle halten und managen.
Die positiven Aspekte einer Situation sehen.
Die Intuition als wertvolle Quelle nutzen. Vertrauen. Wahrhaftig sein.
Bedürfnisse (an-)erkennen, sorgfältiger Umgang mit den eigenen Ressourcen.*

✚ Sozialkompetenz

*Empathie, d.h. die Emotionen anderer wahrnehmen, verstehen. Sich für andere interessieren, zuhören.
Sich von anderen inspirieren lassen, gemeinsam Neues entstehen lassen, offen sein.
Andere miteinbeziehen, unterstützen, motivieren, fördern.
Die Einzigartigkeit anderer schätzen lernen. Unterschiedlichkeit anerkennen und nutzen.
Sich öffnen für die unbekannt Dimensionen und Möglichkeiten des Anderen.
Meinungsverschiedenheiten gemeinsam lösen. Teamwork und Kooperation konstruktiv gestalten.
Kommunikation als verbindendes Element nutzen.*

Ihr Nutzen:

- ✚ Sie haben sich mit sich selbst, mit Ihrem Menschenbild und Ihren Mustern auseinandergesetzt und ein neues Verständnis für sich und andere entwickelt.
- ✚ Sie haben Klarheit über Ihre Bedürfnisse, Ziele und das, was für Sie wichtig ist im (Berufs-)Leben.
- ✚ Sie sind in der Lage, Beziehungen zu anderen Menschen konstruktiv und wertschätzend zu gestalten. Es gelingt Ihnen, in einen kreativen und nährenden Austausch zu gehen aber auch Grenzen klar zu setzen.
- ✚ Sie haben Bewusstheit darüber, wie Sie mit Ihrem Energiehaushalt achtsam umgehen können, wo Sie Energie gewinnen und wo Sie Energie verlieren. Sie kennen Ihre Möglichkeiten und Ihre Grenzen. Auch in schwierigen Situationen können Sie gelassen reagieren.
- ✚ Sie haben aktuelle Anliegen bearbeitet, Gesprächssituationen geübt und reflektiert. Sie haben sich mit anderen Menschen ausgetauscht, diskutiert, sich gegenseitig unterstützt, inspiriert, voneinander gelernt und wertvolle Rückmeldungen über Ihre Wirkung nach Aussen erhalten.
- ✚ Sie fühlen sich selbstbewusster und gestärkt im Leben.

Methodik

Theoretische Inputs mit detaillierten Unterlagen bilden einen roten Faden durch das Seminar. Konkrete Fragestellungen, Austausch in der Gruppe, Selbstreflexion, Rollenspiele, Feedback – die methodische Vielfalt richtet sich immer nach den Inhalten, dem Prozess und den Bedürfnissen der Gruppe.

Termine und Ort

Das Seminar dauert 4 Tage, jeweils an 2x2 Tagen von 09.00h – 16.45h und findet an folgenden Tagen in Bülach statt: 31. August/1. September und 28./29. September 2012.

Preis

Der Preis für 4 Seminartage in Bülach beträgt Fr. 1'440.--, zuzüglich Kosten für Seminarraum und Verpflegung im Seminarraum (Fr. 160.-- für 4 Tage).

Seminarleitung

Manuela Gomringer
Beratung & Begleitung von Organisations- und Teamentwicklungsprozessen, Coaching, Seminare



ZIELFÜHREND.CH

Organisations- & Teamentwicklung, Coaching

Manuela Gomringer · Bahnhofstrasse 34 · CH-8180 Bülach · Phone +41 (0)79 417 02 97 · mg@zielfuehrend.ch