

Schlüsselthemen zu vertiefen und dich nachhaltig fit zu machen für Arbeit und Lernen der Zukunft.

Selbstführung 3h
Selbstführung unterstützt Dich dabei, Deine Ziele und Stärken besser zu erkennen und Faktoren zu identifizieren, die Dich bei der Zielerreichung unterstützen.

Lernen unterstützt Dich dabei, Dein eigenes Lernen zu analysieren, Lernziele zu erkennen und eine Umgebung zu schaffen, die Dir einen flexiblen Umgang mit Deinem Wissen ermöglichen.

Kollaboration 3h
Kollaboration unterstützt Dich dabei, eigene Muster in der Kollaboration zu erkennen, Handlungsoptionen gezielt zu erweitern und situationsgerecht einzusetzen.

erfahre hier mehr

WAS IST SELBSTFÜHRUNG?

1. WOL-Circles 1h

Das WOL-Circle unterstützt Dich während des Camps. ...

Kick-off 3h

Am Kick-off starten wir unsere Lernreise, formulieren ein persönliches Entwicklungsziel und bilden Peer Circles.

Unsere Reise zu Lernen und Arbeit der Zukunft

Future Work Camp

Skillset - Toolset - Mindset

mit Stefanie & Monika

Barcamp 3h

Am Barcamp zum Schluss teilen wir unsere Erfahrungen und erleben die Kraft der Partizipation.



WARUM SELBSTFÜHRUNG?

Vor dem Hintergrund der Digitalisierung und der erhöhten Unsicherheit in der Welt ist es elementar, Sicherheit in sich selbst zu finden. Je mehr sich äussere Strukturen aufweichen, desto wichtiger ist innere Sicherheit.

Selbstführung (aka Selbstmanagement) ist die Kompetenz, die berufliche und persönliche Entwicklung möglichst autonom zu gestalten mit dem Ziel, Selbstwirksamkeit und Umsetzungskompetenz zu erhöhen

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, durch eigenes Handeln Probleme und Herausforderungen meistern zu können

Umsetzungskompetenz ist die Fähigkeit, Ziele zu erreichen und Gewünschtes/Geplantes durchzuführen

DER ERSTE SCHRITT IST SELBSTERKENNTNIS

- Eigene Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen kennen
- Stärken und Schwächen realistisch einschätzen
- Bewusstsein über die eigenen Werte, Bedürfnisse, Überzeugungen und Verhaltensmuster haben
- Körperliche Signale wahrnehmen
- Unbefriedigende Situationen erkennen, Problembewusstsein entwickeln
- Sich der Konsequenzen des eigenen Fühlens, Denkens und Handelns bewusst sein

Nur wenn wir mit uns selbst in Kontakt sind, können wir wissen, was uns bewegt, was uns wichtig ist, was wir brauchen und wohin wir uns entwickeln können. Dies geht nur mit (regelmässiger) Reflexion!



REFLEXIONEN UND REFLEXIONSFÄHIGKEIT

Selbstwahrnehmung und Reflexionsfähigkeit kommt nicht über Nacht!

Das Einfachste, dass du jederzeit tun kannst: Innehalten und deine Emotionen und körperlichen Signale hinterfragen

-> Was steckt hinter dieser Emotion, diesem körperlichen Signal? Welches meiner Bedürfnisse wird hier nicht gedeckt?

Aufgabe: Erinner dich an eine Situation, die dir unangenehm war. Schau dir die Liste mit den Bedürfnissen an. Welches Bedürfnis könnte in dieser Situation nicht gedeckt worden sein? Denke 3 Minuten darüber nach.

ZEITMANAGEMENT

Zeit lässt sich nicht managen, nur unser Umgang mit ihr. Dazu gibt es verschiedenste Methoden, aus denen wir uns diese raussuchen sollten, die **in diesem Moment zu uns passen**.

- Was ist momentan wirklich dringend und wichtig? Ist das wirklich so? Was würde passieren, wenn du es einfach nicht erledigst? -> Balkon!
- Wieviel Struktur und damit Zeitmanagement brauchst du gerade?

Zeitmanagement führt nicht zwangsläufig zu besseren Leistungen, aber erhöht das **Wohlbefinden** und die **Zufriedenheit**

Claessens et al, 2007

Handeln ist dann erfolgreich, wenn es geplant und flexibel ist

To-do Listen

Eisenhower
Matrix

Parkinson Law

Time-Boxing

Deep Work

DER MARSHMALLOW TEST

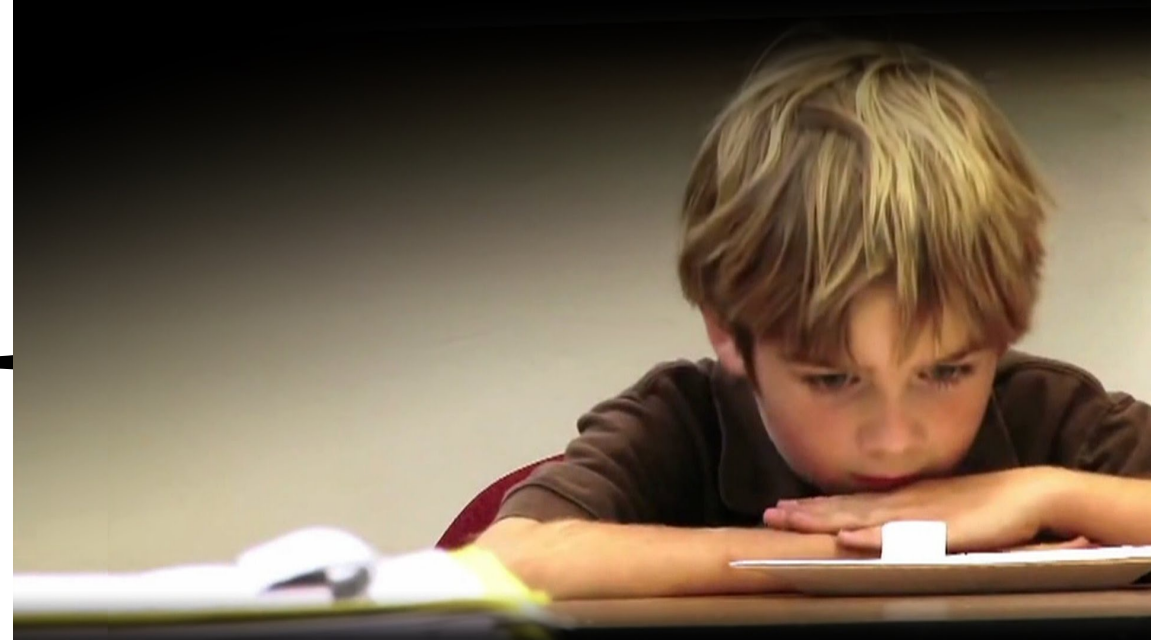
Kurzfristige Belohnung oder Durchhalten für das grössere Ziel?

Selbstregulation/-kontrolle= eigenes Verhalten im Hinblick auf (selbst) gesetzte Ziele steuern

Erfolgserlebnis, dass Ziel erreicht wurde -> Selbstwirksamkeitserwartung

"Ich kann das schaffen, weil ich schon anderes geschafft habe!"

Albert Bandura



SELBSTWIRKSAMKEIT ERHÖHEN – KONKRETE TIPPS

Selbstwirksamkeitserwartung wird beeinflusst durch:

- Eigene Erfahrungen durch das Meistern schwieriger Situationen
- Lernen an Modellen und von Vorbildern
- Soziale und emotionale Unterstützung
- Emotionale Zustände und Reaktionen

Selbstwirksamkeit kann erhöht werden durch:

- Eigene positive Erfahrungen reflektieren → wann war ich selbstwirksam? Warum?
- Vorbilder genau anschauen → welche Hürden mussten sie nehmen?
- Sich bei anderen spiegeln lassen. Selbst- & Fremdbild
- Ich kann das NOCH nicht. Ich kann dies MOMENTAN nicht.
- Eigene Möglichkeiten bewusst erkennen, Ziele entsprechend setzen