

## ***Selbstmanagement:***

### ***„Wie ticke ich? Wie ticken andere?“***

Um sich selbst gut zu managen, ist es einerseits hilfreich, sich selbst gut zu kennen und andererseits aber auch das soziale Umfeld angemessen einschätzen zu können. In diesem Seminar geht es um innere Prozesse wie mentale Stärke, Antrieb, Lernfähigkeit und Selbstmotivation. Aktuelle neuro-wissenschaftliche Erkenntnisse ermöglichen eine [neue] Sicht auf die Entwicklung unserer Persönlichkeit und die Ursachen für Handeln. Ein Blick in uns selbst und in unser Gegenüber hilft uns Handlungsintentionen zu verstehen und auf diese angemessen zu reagieren. Sie lernen eine innere Haltung kennen, die es Ihnen ermöglicht, in schwierigen beruflichen sowie privaten Gesprächssituationen eigene Widerstände abzubauen. Außerdem erfahren Sie, wie es Ihnen gelingt, die wechselseitige Bereitschaft für ein partnerschaftliches Miteinander zu fördern. Durch Selbstmanagement werden Sie in die Lage versetzt, Ziele zu setzen und diese konsequent anzusteuern.

#### **Themenschwerpunkte**

- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Persönlichkeitsentwicklung und Verhaltensforschung
- Ursachen für Urteils- und Entscheidungsfehler von uns selbst und anderen
- Pro- und reaktives Verhalten
- Techniken zur gezielten Selbststeuerung

#### **Methoden**

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen

Gewohnte Handlungsmuster reflektieren,  
neue Handlungsansätze entwickeln

Interaktive Aufbereitung des Themas  
durch praxisnahe Übungen



***Astrid Steinberger M.A.***

***Studium***

***Erziehungswissenschaft/  
Psychologie/ Soziologie***

***Mediatorin***

***TRUST-Resilienz-Trainerin***

***22 Jahre Seminartätigkeit***

***Weitere Informationen:***

***[www.astridsteinberger.de](http://www.astridsteinberger.de)***

***Vielen Dank für Ihr***

***Interesse!***

***Ich freue mich darauf***

***Sie kennenzulernen!***