

EXKLUSIVANGEBOT SEMINAR-PAKET 1 BIS 3

TEILNAHMEGEBÜHR

685,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)
Anmeldung bitte bis zum 19. Oktober 2018.

ZIELGRUPPE

Die Weiterbildung richtet sich insbesondere an:

- Führungskräfte und leitende Angestellte
- Mitglieder von Geschäftsleitungen von Unternehmen und Non-Profit-Organisationen
- Abteilungs-, Ressort-, Team-, Bereichs- und Projektleiter*innen

METHODEN

- Theoretischer Input und Erfahrungsaustausch
- Fallstudien und Praxisbeispiele
- Simulationen und Übungen
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens

Die vermittelten Instrumente, Methoden und Tools werden so aufbereitet, dass sie unmittelbar in den Arbeitsalltag einbezogen werden können. Der Austausch in der Gruppe ermöglicht die Reflexion und sorgt für Nachhaltigkeit. Leitfäden und Unterlagen werden bereitgestellt.

IHR 3-fach NUTZEN

- Sie verbessern Ihre persönliche Führungs- und Lebensqualität, indem Sie Stressindikatoren frühzeitig identifizieren und individuell passende Gegenstrategien für sich und Ihr Team kennen und anwenden.
- Sie übernehmen Verantwortung für sich und Ihre Mitarbeiter*innen, indem Sie turbulente Situationen durch die Fähigkeit der Selbstführung mit Leichtigkeit meistern.
- Sie steigern Ihren Führungserfolg, indem Sie Selbst- und Fremdwahrnehmung in Übereinstimmung bringen und Ihr Gegenüber schneller erkennen und einschätzen können.

VERANSTALTUNGORT

In den Räumlichkeiten des Zentrums für wissenschaftliche Weiterbildung. Sie bilden sich direkt an der Elbe im Wissenschaftshafen der Landeshauptstadt Magdeburg weiter und genießen an der Elbpromenade Ihren Mittagslunch.

FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Das Land Sachsen-Anhalt fördert die betriebliche Weiterbildung in Unternehmen und Einrichtungen mit dem Programm **WEITERBILDUNG BETRIEB**. Gern beraten wir Sie hierzu.

Die **BILDUNGSPRÄMIE** – eine Initiative des Bundesministerium für Bildung und Forschung – bietet mit dem Prämiegutschein sowie dem Weiterbildungssparen Fördermöglichkeiten für weiterbildungsinteressierte Fachkräfte.

KONTAKT & ANMELDUNG

Hochschule Magdeburg-Stendal
Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

Ilona Darius

Tel.: (0391) 67 57-214 oder (0391) 8 86-4389

Fax: (0391) 67 57-219

E-Mail: ilona.darius@hs-magdeburg.de

www.magdeburg-weiterbildung.de

Verantwortlich für diese Seminarreihe ist die Hochschule Magdeburg-Stendal.



ZENTRUM FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

h²
Hochschule
Magdeburg • Stendal

HERAUS- FORDERUNG

FÜHRUNG DURCH SELBSTFÜHRUNG

KRAFTVOLL DURCH DEN
FÜHRUNGALLTAG

Seminarreihe

ZENTRUM FÜR
WISSENSCHAFTLICHE
WEITERBILDUNG



www.magdeburg-weiterbildung.de

SEMINAR 1 STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION – DER WEG ZUR RESILIENZ

REFERENT

Vitalij Spak, Diplom-Psychologe,
Hochschuldozent, Trainer und Autor

ZIEL UND INHALT

Der adäquate Umgang mit Stress stellt heutzutage eine zentrale Kompetenz für langfristigen Führungserfolg dar. Immer häufiger gilt leider mittlerweile ein Burnout als eine Art normatives Lebensereignis auf dem Weg vieler Führungskräfte.

Dieses Seminar soll zu einem besseren Verständnis des Phänomens Stress verhelfen, individuell passende Gegenstrategien vermitteln sowie dazu dienen, Indikatoren eines drohenden Burnouts nicht nur bei sich, sondern auch bei den eigenen Mitarbeitern rechtzeitig zu erkennen.

- Guter Stress, böser Stress?
- Burnout – was genau ist das eigentlich?
- Burnout-Entstehung und Burnout-Prävention
- Kognitive Strategien zur Stressbewältigung
- Umgang mit kurz- und langfristigen Stressoren
- Grundlagen des Zeitmanagements
- Tankstellen finden und nutzen
- Resilienz – die eigene Widerstandsfähigkeit erhöhen

TERMIN

Freitag, 09. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 19. Oktober 2018.

SEMINAR 2 SELBSTFÜHRUNG – KÖRPER- LICH FIT & MENTAL STARK DURCH DEN FÜHRUNGSALLTAG

REFERENTIN

Kathrin Scheel, Hochschuldozentin, Coach für Erfolgs-
und Leistungskonzepte in Business und Leistungssport

ZIEL UND INHALT

Führungskräfte müssen oft durch ihren Alltag fliegen: Sie jonglieren ihre Termine und Aufgaben, ihre Pläne und Pflichten, müssen ihre Mitarbeiter fördern und fordern und dürfen dabei Familie und Freunde nicht aus dem Blick verlieren.

Entspannte Führungskräfte führen besser! Selbstführung ist eine wesentliche Voraussetzung, um sich selbst aber auch Mitarbeiter gut führen zu können. Noch im Workshop erarbeiten Sie Ihr individuelles Konzept, so dass Sie diese Herausforderungen zukünftig noch motivierter und mit Freude angehen können.

- Die Säulen Ihrer Fitness: Wie Sie für Entspannung, Bewegung & gesunde Ernährung im Alltag sorgen können
- Ihr überall durchführbares Praxisprogramm mit Mini-Meditation, Yoga-Übungen & Rückenschule
- Ihre inneren Antreiber auf dem Prüfstand: Wofür sind sie gut, wann sind sie hinderlich?
- Mental stark: Wie komme ich in turbulenten Situationen schnell in einen guten Zustand?
- Motivation zum Durchstarten: Wie können Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden?
- Nachhaltig gesund bleiben: Das Konzept der Salutogenese

TERMIN

Dienstag, 20. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 30. Oktober 2018.

SEMINAR 3 SELBST- UND FREMDWAHR- NEHMUNG – BEWUSST ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

REFERENT

Dr. des. Moritz Kirchner, Diplom-Psychologe, Hoch-
schuldozent, Trainer, Berater, Coach und Supervisor

ZIEL UND INHALT

Um gut führen zu können, ist es wichtig, sowohl sich selbst als auch das jeweilige Gegenüber gut zu kennen. Die eigenen Stärken und Schwächen bewusst vor Augen zu haben, gibt uns Sicherheit und zeigt zugleich Wege der Persönlichkeitsentwicklung auf. Hinzu kommt, dass der eigene, praktizierte Führungsstil natürlich auch zu unserer Persönlichkeit passen muss.

Andere Menschen schneller einzuschätzen, hilft uns enorm dabei, Mitarbeiter individuell zu führen, uns im Kundengespräch adäquat zu verhalten und in Meetings immer den Überblick zu bewahren. Daher ist eine angemessene und rasche Selbst- und Fremdwahrnehmung elementar für alle Führungskräfte.

- Das eigene Selbstbild
- Passung von Selbst- und Fremdbild?
- Grundlagen der Persönlichkeitspsychologie
- Persönlichkeit anderer
- Körpersprache lesen können
- Einsatz eines persönlichkeitspsychologischen Testverfahrens
- Persönlichkeit und Führungsstil

TERMIN

Dienstag, 27. November 2018, 10:00 – 17:00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR

360,- EUR (inkl. MwSt. und kl. Verpflegung)

Anmeldung bitte bis zum 06. November 2018.