

## SELBSTMANAGEMENT

### *Ein Spezialseminar*

#### **Ausgangssituation und Grundverständnis**

Die Arbeit im Bereich NN ist gekennzeichnet durch

- / dichte, lange Bürotage mit großem Arbeitsdruck und hohem Perfektionsanspruch,
- / Bewältigung der Aufgaben mit engen zeitlichen Vorgaben und wenig persönlichem Spielraum,
- / fließenden professionellen Umgang mit vielen unterschiedlichen Ansprechpartnern auf verschiedenen Hierarchieebenen,
- / Führung von bzw. Kooperation mit Mitarbeitern aus unterschiedlichen Herkunfts-Bereichen mit unterschiedlichen Logiken und Historien,
- / Managen von sich ständig ändernden Rahmenbedingungen
- / zum Teil verknappte Kommunikation auf fokussierte e-Mails und kurze Telefonate,
- / wenig Pausen und wenig Selbststeuerung.

Das alles können Einflüsse für Disbalance und Stress sein. Die Mehrzahl aller Studien versteht Burnout als eine inadäquate affektive Reaktion auf eine kontinuierliche Stressbelastung.

Weiters belegen sie einen positiven Zusammenhang zwischen dem persönlichen Energie- und Kräftehaushalt und der Möglichkeit der persönlichen Einflussnahme auf die eigenen Arbeitsbedingungen.

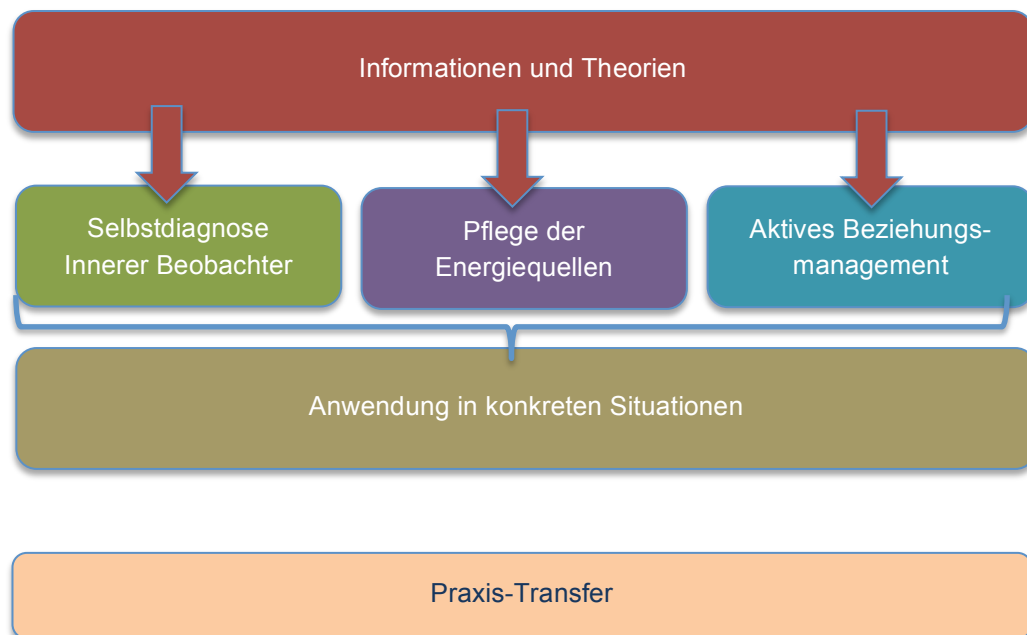
Außerdem existieren Modelle, die Rahmenbedingungen zur Burnoutprävention in Organisationen definieren. Dadurch gelingt es, Menschen zu unterstützen, die in dem Zustand einer „aus den Fugen geratenen Balance“ sind - mit Berücksichtigung all der körperlichen, seelischen, gesellschaftlichen und arbeitsplatztechnischen Folgen, bis hin zum Burnout.

Voraussetzung dafür ist, dass jeder Einzelne rechtzeitig auf eine funktionierende Selbstfürsorge und Selbstorganisation achtet, manchmal sogar im Spannungsfeld zu wichtigen und dringenden unternehmerischen Anforderungen. Um in große Erschöpfungszustände gar nicht erst zu geraten, bzw. sie aus eigener Kraft wieder zu bewältigen, erfordert es regelmäßige Übung, Anwendung der passenden Techniken, Konditionierung und Reflexion. Der Boden dafür soll in unserem Seminar „Selbstmanagement“ bereitet werden.

Aber auch die Organisation und ihre Führungskräfte sind aufgerufen, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Selbstmotivation und Leistung mit Energie bei den Mitarbeitern ermöglichen. Daher ist es uns ein Anliegen, Personen- und Organisationslernen zu verbinden, indem wir sowohl die organisationsrelevanten

Beobachtungen und Erkenntnisse der Teilnehmenden als auch der Trainer verdichten und in Transfer-Workshops mit dem Management diskutieren.

## Seminarkonzept



## Mögliche Inhalte

Wir bieten wir folgenden Inhalte als Rahmen an:

### *Lebensbalance*

- / Schwerpunkte in unterschiedlichen Lebensphasen
- / Modelle zur Erklärung der Work-Life-Balance Einflüsse
- / Selbstbeobachtungs-Instrument anwenden und persönlich realistische Wege zur Verbesserung finden
- / Den Inneren Beobachter aktivieren

### *Pflege der eigenen Kraft- und Energiequellen*

unterschiedliche Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung

- / Körperwahrnehmung und Atmung
- / Aufmerksamkeits-Meditation
- / Progressive Muskelentspannung
- / Qigong Übungen

- / Morning Pages
- / Geleitete Phantasien
- / Jetzt Mandala

#### ***Burnout und Prophylaxe***

- / Phasenbezeichnungen und typisches Verhalten
- / Eigene Alarmglocken erkennen und hören
- / Einflüsse aus dem Arbeitskontext und der Organisation auf Burnout und Diagnoseinstrument dazu
- / Burnout-Gefahr bei anderen erkennen

#### ***Stress***

- / Wie der Körper reagiert
- / Spannungs – Entspannungs- Rhythmus
- / Innere Einflüsse auf das Stressempfinden – Ansprüche, Leitsätze, Antreiber
- / Eigene Stressfallen erkennen und verwandeln

#### ***Die Logik der Gefühle in druckreichen Situationen***

- / Zusammenhang von Denken und Fühlen
- / Steuerungswirkung unterschiedlicher Gefühle
- / Strategien zum Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen

#### ***Meine Werte im Leben als persönliches Referenzsystem***

- / Finden und Zusammenfassen
- / Erfüllungsgrad Check
- / Differenzieren zwischen Stärken und Werten

#### ***Wege zur Selbstentlastung***

- / Zirkuläres Auftragsmanagement
- / Dem eigenen Rhythmus folgen
- / Vier Entlastungsfragen und eine Alternativfrage
- / Delegieren und Hilfe finden

#### ***Unter Berücksichtigung der oben genannten Themen: konkrete und Aktuelle Praxissituationen bearbeiten***

- / Situationen umfassender anders bewertet erleben
- / Andere besser verstehen und dadurch sich besser abgrenzen können
- / Schwierige Situationen und Anforderungen besser meistern können, im Sinn der eigenen Energie-Balance und im Sinn der Organisation

- / Konstruktiver Umgang mit Asymmetrie und nützen unterschiedlicher Macht- und Autoritätsverhältnisse

Die Teilnehmenden erhalten etwa 1 Monat vor ihrem Seminar ein Instrument zur Selbstbeobachtung und Sensibilisierung rund um die Themen Umgang mit den eigenen Ressourcen und Kraftquellen, Zeitmanagement und Work-Life Balance. Auf Basis dieser Ergebnisse und der zu Beginn der Veranstaltung vorgestellten Rahmenthemen wird in jedem Seminar eine Schwerpunktsetzung für die Wünsche und Anforderungen von genau dieser Teilnehmergruppe festgelegt.

Daher können sich die konkreten Inhalte der einzelnen Veranstaltungen je nach Bedarf der Gruppen voneinander unterscheiden. Ebenso stimmen wir die Art und Weise der behandelten Themen auf die bisherigen Erfahrungen und Reflexionsgewohnheiten der Teilnehmenden ab. Daraus ergibt sich, dass dasselbe Thema in der einen oder anderen Gruppe etwas unterschiedlich aufgegriffen und bearbeitet werden kann.

### **Methoden**

Wir arbeiten sehr beratungsorientiert. Unser Ansatz entspricht einer Praxis-Theorie-Praxisschleife. Wir holen die alltäglichen Praxiserfahrungen der Teilnehmenden ins Seminar, beziehen unsere Inputs und Modell darauf und regen die Teilnehmenden dann an, diese in ihre eigene Praxis zu übersetzen. Dabei kommen die folgenden Methoden zur Anwendung:

- / Praxisorientierte Theorie-Inputs der Trainer/-innen
- / Präsentation von aktuellen Studien zur Thematik
- / Checklisten und Tools für die Praxis
- / Instrumente zur Selbstbeobachtung und Diagnose
- / Anwendungsübungen
- / Arbeit an konkreten Fällen/ Anliegen der Teilnehmenden
- / Rollenspiele mit Reflexion
- / Entspannungsübungen
- / Einzel- und Gruppenarbeiten zur Praxisumsetzung
- / Kollegiale Beratung

### **persönlicher Transfer und Sicherung der Nachhaltigkeit**

Am Ende der Veranstaltung erstellen die Teilnehmenden einen persönlichen Maßnahmenplan, der sowohl Maßnahmen zum Umgehen mit „erfolgskritischen“ Personen als auch Vorhaben zur bewussten Gestaltung des Tagesablaufs und zur Verbesserung der Work-Life-balance umfasst: Wie manage ich mich erfolgreich selbst?

Im Anschluss an die Veranstaltung planen wir 2 einstündige Telefonkonferenzen, in denen bisherige Erfolge und etwaige Rückschläge berichtet und Tipps und Ideen zum Dranbleiben und weiter Verbessern ausgetauscht werden. Diese werden von jeweils einem der Trainer/-innen begleitet.

Nimmt man das Selbstbeobachtungsinstrument dazu (Dauer der Selbstbeobachtung = 1 Monat), so ergibt sich für jeden Teilnehmer eine Zeitspanne von 2 Monaten Dauer der Auseinandersetzung mit sich selbst, seiner Umwelt und Selbstmanagement-relevanten Themenstellungen und Aktivitäten. Dies birgt die Möglichkeit nachhaltiger persönlicher Veränderung.

### **Verbindung von Personenlernen und organisationslernen**

Nicht alle Probleme, die im Zusammenhang mit Selbstmanagement geortet werden, sind auf persönlicher Ebene allein zu lösen. Die Organisation stellt einen wesentlichen Kontextfaktor für persönliche Stress-, Erschöpfungs- und Burnout-Phänomene dar. Daher bieten wir Transfer-Workshops zur Gestaltung der Schnittstelle zwischen Personen- und Organisationslernen an.

#### *Transfer-Workshops*

Nach jeweils etwa 3 Veranstaltungen schließen wir einen halbtägigen Workshop für Vertreter des Managements an. In diesen Workshops geht es darum, Erkenntnisse aus den Seminaren zu bündeln und für die Organisation auszuwerten.

Dazu melden die jeweiligen Trainer/-innen des gerade beendeten Seminars organisationsbezogene Beobachtungen und Hypothesen und ggf. Handlungsempfehlungen zurück, die wir aus den 3 vorhergegangenen Trainings abgeleitet haben.

Natürlich wird hoher Wert auf die Anonymität der Seminarteilnehmer/-innen gelegt, wir präsentieren keinerlei Beobachtungen oder Hypothesen, die einzelnen Personen zugeordnet werden können. Es geht uns um „überpersönliche“ Muster und Zusammenhänge, die einerseits die Arbeit der Community fokussieren und/oder vertiefen können, andererseits das Management unterstützen können, relevante Entscheidungen bezüglich der Entwicklung bestimmter Themen zu treffen.

Im Anschluss an die Hypothesenrückmeldung erfolgt entsprechend die Diskussion und Überlegung nächster Schritte.

### **Teilnehmerkreis**

Wir arbeiten mit Gruppen **bis maximal 14 Personen**. Bei kleineren Gruppen sind der Erfahrungsaustausch und die wechselseitige Unterstützung, von welchen die Veranstaltung auch lebt, nicht in ausreichendem Umfang möglich. Bei größeren Gruppen können wir nicht die persönliche Ausrichtung und Unterstützung der Einzelnen anbieten, die wir bei einer Veranstaltung dieser Art für notwendig erachten.

Um möglichst offenen Austausch in jeder Gruppe zu erreichen, ist es wichtig, dass diese **nicht hierarchieübergreifend** zusammen gestellt ist. Völlig auszuschließen bitten wir Sie die Teilnahme von Vorgesetztem und Mitarbeiter/-in desselben Abteilung. Die Vertrautheit und Vertraulichkeit, die wir bei dieser Art der Arbeit herstellen – und die nach unseren Erfahrungen Voraussetzung für das persönliche Lernen sind - wären durch Über- bzw. Unterstellungsverhältnisse vor Ort beeinträchtigt.

### **Seminarort**

Die Besonderheit der Veranstaltung stellt auch besondere Ansprüche an den Seminarort. Folgende Voraussetzungen für gelingende Veranstaltungen sehen wir:

- / heller, geräumiger Seminarraum (65-80m<sup>2</sup>)
- / 2 Gruppenräume
- / 4 Pinnwände, 2 Flip-Charts im Seminarraum, gut ausgestatteter Moderationskoffer
- / (Yoga-) Matten für TN und TR, Decken
- / gemütlicher Platz (Bar) im Hotel, an dem die TN abends gemeinsam entspannen können
- / freundliches Personal, das gerne auf spontane Sonderwünsche eingeht
- / ruhig mit grüner Umgebung, gut geeignet für Outdoor-Übungen und Spaziergänge

### **Dauer und Arbeitszeiten**

3 Tage. Anreise am Vorabend und Übernachtung vor Ort wünschenswert, durchgängige Teilnahme ist Voraussetzung

### **Trainer**

Wir führen die Veranstaltungen jeweils zu zweit durch.