



Workshop II: Selbstführung

Vortragende: Mag. Agnes Hofer, BA

Datum: 11.02.2022, 9-17 Uhr

Ort: FH Wiener Neustadt, City Campus (alternativ Online, wird zeitgerecht bekannt gegeben)

Inhalt – Was erlernen Sie?

Wer andere führen will, muss zuerst in der Lage sein sich selbst zu führen. Oftmals wird die eigentliche „Königsdisziplin der Führung“, nämlich die Selbstführung, übersehen. Dabei ist gerade die Kompetenz sich selbst zu führen, das heißt mit seinen Gefühlen, Gedanken und Verhalten sowie Reizen aus der Umwelt, wie anderen Menschen oder Ereignissen, zielführend umzugehen, das Fundament, auf dem jegliche Führungstätigkeit fußt. Zu diesem Zweck werden Ihnen praxiserprobte Konzepte aus dem psychologischen Coaching (Transaktionsanalyse, IFS) vorgestellt, die Sie auf Ihrem Weg zur Selbstführung intellektuell und psychologisch unterstützen werden.

Methodik – Wie lernen Sie?

Wir arbeiten mit kurzen theoretischen Inputs, Fallbeispielen und Diskussionen, wobei ein wesentlicher Bestandteil die angeleitete Selbstreflexion und Reflexion in Dyaden sein wird, damit Sie ein (besseres) Verständnis dafür erlangen, wann Sie sich in einem Zustand der Selbstführung befinden und wann nicht – und wie Sie in diesen Situationen mit sich umgehen können, um in einen Zustand der Selbstführung zu gelangen.

Kompetenzentwicklung – Wobei unterstützt Sie der Workshop ?

Der Workshop schult Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Empathie sich selbst und anderen gegenüber und hilft Ihnen in weiterer Konsequenz dabei, zu agieren anstatt zu re-agieren. Sie entwickeln ein Verständnis für innere Dynamiken, die Ihr Verhalten bestimmen bzw. bislang bestimmt haben, sodass Sie zukünftig die Möglichkeit haben sich darin zu üben, in welcher Art und Weise Sie auf Außen- und Innenreize Selbst-geführt reagieren möchten.

Literatur

- Earley, J. (2014). Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen. München: Kösel.
- Gührs, M., & Nowak, C. (2014). Das konstruktive Gespräch: Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse. Meezen: Limmer.
- Schwartz, R. C. (2008). IFS Das System der Inneren Familie: Ein Weg zu mehr Selbstführung. Norderstedt: BoD.

Kurzbiografie der Referentin

Agnes Hofer ist eingetragene Arbeits- und Organisationspsychologin (Berufsverband österreichischer PsychologInnen), lehrt seit 2012 Selbst- & Ressourcenmanagement, Gesprächsführung, Auftrittskompetenz & Rhetorik und führt Teamtrainings sowie Kompetenzassessments und -coachings durch. Ausbildungen im Bereich IFS (Internal Family System), Transaktionsanalyse im organisationalen Kontext (mit Fokus Selbstführung, Teamkooperation, Beziehungsgestaltung in Organisationen), Selbst- und Zeitmanagement sowie Yoga und betrieblicher Gesundheitsförderung.
Email: agnes.hofer@fhwn.ac.at

Maximale Teilnehmerzahl: 12