



## 360° Selbstmanagement – Training nach der PSI-Theorie: Train the Trainer. 2 – Tagesseminar,

Veranstaltungsort: InnovationsCentrum Osnabrück, ICO, Albert-Einstein-Str. 1, 2. OG ; Veranstaltungszeiten: 09-17 Uhr.



## Selbstmanagement fördern lernen, im Einzelcoaching und in Seminaren! Das ist das Ziel dieses 2 Tagesseminars

Leitung: Dr. Gudula Ritz-Schulte, Dipl.-Psych. Anna Engel



**Selbstmanagement** ist als Schlüsselkompetenz heutzutage so gefragt wie selten zuvor: in der betrieblichen Gesundheitsfürsorge, in der Burn-Out-Prophylaxe, in der Unterstützung von Lern- und Leistungsprozessen. Es gibt derzeit kaum Trainingsansätze, die auf modernen neuropsychologischen Erkenntnissen beruhen UND beide grundlegenden Formen des Selbstmanagements ausgewogen berücksichtigen. Diese Lücke füllt nun die Train-the-Trainer-Ausbildung „360°-Selbstmanagement-Training“. Die Nachfrage nach kompetenten Trainern ist hoch. Dieses Selbstmanagement- Trainings-Konzept basiert auf der PSI-Theorie nach Prof. Dr. Julius Kuhl, einer hochintegrativen Meta-Theorie.

**So wie** es zwei Gehirnhälften gibt, so kann man zwei verschiedene Formen von Selbstmanagement unterscheiden: einerseits die Selbstkontrolle, andererseits die Selbstregulation. Es passiert nicht selten, dass Personen oder Personengruppen die eine oder andere Form des Selbstmanagements einseitig entwickeln. Dies kann ein psychisches und physisches Risiko darstellen, wenn nach dem Prinzip des „Mehr desselben“ das innere Gleichgewicht der Selbststeuerung verloren geht. **Selbststeuerungskompetenzen** sind ein wichtiger protektiver Faktor gegenüber vielfältigen Risiken und Belastungen im Alltag und Beruf. Sie sind die Grundlage der individuellen Freiheit und Selbstbestimmung.

**Zielgruppe:** Berater, Trainer, Coachs, die selbst ein umfassendes Selbstmanagement – Training anbieten wollen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung ist hierbei die Erfahrung des Trainings aus der Teilnehmerperspektive. Zusätzlich werden didaktische Anregungen für Seminarplanung mit verschiedenen Zielgruppen gegeben und umfangreiche Seminarunterlagen zur Verfügung gestellt. Die Vermittlung des theoretischen Inputs über Selbstmanagement erfolgt anwendungsbezogen. Es enthält Elemente aus dem PSI-Coaching, dem ZRM-Training sowie vielerlei Übungen aus dem Bereich des herkömmlichen Zeitmanagements.

**Expertise:** Dr. Gudula Ritz-Schulte bietet seit mehreren Jahren Selbstmanagement-Trainings in Organisationen an, z.B. Selbstmanagement-Training mit Professoren, mit Mitarbeitern von Behörden, mit pädagogischen Teams usw. Anna Engel hat selbst eine Train-the-Trainer- Ausbildung absolviert und sammelte jahrelange Erfahrung in Selbstmanagement-Trainings-Seminaren mit Studierenden.

Jeder Teilnehmer erhält die unverbindliche Möglichkeit zu einem kostenlosen TOP 60° Selbstmanagement-Test, der auf der PSI-Theorie basiert.

[www.impart.de](http://www.impart.de)

Tel.: 0049 (0)541 20280610

[info@impart.de](mailto:info@impart.de)



Beratung - Selbst-Management - Training – Persönlichkeitsberatung – Neuorientierung - Kompetenzberatung