

Kurs «Selbstkompetenz»

Freitag, 22. September 2017, 09.00–17.00 Uhr

Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, Seminarraum LAA-K042, 8090 Zürich

Mehr Gelassenheit im Beruf – Der eigenen Persönlichkeit auf der Spur

Warum reagiere ich in Stresssituationen so und andere anders? Was sind meine Stärken? Wie kann ich meine persönliche Entwicklung als Berufsfrau gezielt steuern?

Unsere Persönlichkeit bestimmt unser Verhalten im Umgang mit den Herausforderungen im (Berufs-) Alltag. Selbstkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung sind zentrale Aspekte, um schwierige Situationen im Privaten und im Beruf gut meistern zu können.

Mit einem vertieften Blick auf uns selbst und die Menschen in unserem Umfeld können wir potentielle Konflikte erkennen und unnötige Kämpfe vermeiden. Wir erhalten mehr Handlungsspielraum für uns und lernen, die eigenen Ressourcen bewusst und geschickt einzusetzen.

Mit dem Typenmodell Enneagramm machen wir uns auf die Suche nach schlüssigen Antworten auf Fragen zu unserer Persönlichkeit.

Inhalte

- Übersicht über das Typenmodell Enneagramm
- Kennenlernen der neun Typen; die Selbstdisziplinierte, die Unterstützerin, die Leistungsfähige, die Individualistin, die Wissbegierige, die Loyale, die Optimistin, die Starke und die Vermittlerin
- Analysieren der eigenen Denk- und Verhaltensmuster anhand des Typenmodells
- Erkenntnisse für den Alltag als Frau in Beruf und Privat mitnehmen

Nutzen

- Sie schärfen Ihre Wahrnehmung in Bezug auf die Faktoren, welche Ihren Wirkungsgrad als (Berufs-)frau fördern oder blockieren
- Sie erhalten mehr Handlungsspielraum für die eigene Persönlichkeit
- Sie stärken Ihr Ich und lernen, allfällige unnötige Kämpfe mit sich selbst und anderen zu vermeiden

- Sie gewinnen durch die Erkenntnis der unterschiedlichen Verhaltensweisen Gelassenheit für den (Berufs-)Alltag
- Sie lernen vermehrt, menschliche Unterschiedlichkeiten wertzuschätzen

Methodik

Wir arbeiten praxisbezogen und lösungsorientiert. Dazu gehören theoretische Inputs, praktische Übungen, Austausch und Feedback.

Leiterin

Bianca Merz

ist Betriebsökonomin FH und Coach MAS FH Olten. Sie ist seit 2010 beratend im Bereich Human Resources tätig und begleitet Führungsfrauen sowie Privatpersonen bei beruflichen und persönlichen Veränderungen.

www.biancamerz.ch

Kosten

Kurskosten, Arbeitsmaterialien sowie Pausen- und Mittagsverpflegung

- CHF 400.– für Mitglieder von svin, ffu-pee, donna informatica, netzwerk frau und sia (bitte bei Anmeldung angeben)
- CHF 500.– für Nicht-Mitglieder

Anzahl Teilnehmerinnen

Max. 14

Anmeldung bis 21. August 2017

Per E-Mail an administration@ffu-pee.ch oder schriftlich an

FachFrauen Umwelt ffu-pee Güterstrasse 83, 4053 Basel

Abmeldung

CHF 50.– Annullierungsgebühr bei Abmeldung bis zum 21. August 2017. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Eine Ersatzfrau wird jederzeit akzeptiert.

