

FÜR MENTEES

# WORKSHOP „SELBSTFÜHRUNG“

Selbstführung ist die Grundlage der eigenen Weiterentwicklung und auch der Führung von Mitarbeitenden.

Wer sich selbst kennt, kann eigene Ressourcen gezielt einsetzen.

Im Workshop hast Du Gelegenheit, die Führungskultur, die Du derzeit erlebst zu reflektieren und lernst im gegenseitigen Austausch verschiedene Formen von Führung kennen.

Mit Hilfe eines Fragebogens kannst Du Dir Deiner „inneren Antreiber“ bewusst werden und erkennst, was bei Dir und anderen – auch unnötigen - Stress erzeugen kann.

Im Austausch erarbeitest Du für Dich neue Strategien zum Umgang mit persönlichen Stressoren.

## Was Mentees gewinnen können:

- Reflexion der eigenen Führungskultur
- Wissen über Führung und Stresserleben
- Antreiber-Modell kennenlernen
- eigene innere Antreiber erkennen
- Strategien des Umgangs mit den inneren Antreibern

## Moderation:

die jeweiligen GruppenmoderatorInnen