

# Selbstmanagement-Lehrgang

## Warum brauchen Sie den Selbstmanagement-Lehrgang?

Viele Menschen gehen davon aus, dass es sich bei Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden um zwei entgegengesetzte Bestrebungen handelt und somit auf einen der beiden Bereiche verzichtet werden muss, um den anderen forcieren zu können. Wir widersprechen dieser Annahme klar und sind davon überzeugt, dass die Kombination von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden die Grundlage für ein erfolgreiches und erfülltes Leben bildet.

Mit dem *Selbstmanagement-Lehrgang* lernen Sie Ihre persönliche Zone kennen, in der sich Ihre Effizienz und Ihr Wohlbefinden optimiert.

## Wie funktioniert der Selbstmanagement-Lehrgang?

Der *Selbstmanagement-Lehrgang* basiert auf der jahrelangen Praxiserfahrung aus 1:1-Coachings. Die realitätsnahen Module werden mithilfe eines didaktischen Konzeptes mit zwei interagierenden Ebenen vermittelt:

1. **Online-Lehrgang / Fachwissen:** Der webbasierte *E-Learning-Lehrgang* ermöglicht das individuelle, zeit- und ortsungebundene Erlernen des Fachwissens zu Selbstmanagementthemen.
2. **Coaching / Reflexion:** Das (*E-*)*Coaching* ermöglicht es den Lernenden, Ihre persönlichen Anliegen im 1:1-Setting zu reflektieren.

## Welche Module umfasst der Selbstmanagement-Lehrgang?

1. Im Modul *Kongruenz* lernen Sie, welche Rolle übergeordnete Lebenswerte haben. Sie werden bei der Identifikation Ihrer persönlichen Lebenswerte unterstützt und darauf basierend wird aufgezeigt, wie ein effizientes Zeitmanagement dessen Einbettung und Einklang fördert.
2. Im Modul *Ergebnisse, Prozesse & Erfolg* wird der Unterschied zwischen Ergebnis- und Prozesszielen hervorgehoben. Die Definition möglichst stress- und angstfreier Zielsetzungen wird mit einem einfachen Prozess zur Zielrealisierung gekoppelt.
3. Im Modul *Regelmässige Überprüfung & Planung* lernen Sie Ziele so direkt wie möglich anzusteuern. Der Prozess von der Definition der Handlungsmöglichkeiten bis hin zur Überprüfung der Zielerreichung wird in fünf Schritten erarbeitet.
4. Im Modul *Selbstkontrolle* lernen Sie die Schlüsselrolle des Verstandes bei der Erschliessung oder Behinderung Ihres Potenzials kennen. Sie erlernen grundlegende mentale Fähigkeiten, die eine breite Anwendbarkeit im Leben aufweisen und erhalten Klarheit darüber, was Sie wie üben können, um den maximalen Nutzen zu erzielen.
5. Im Modul *Effizientes Denken* lernen Sie die Rolle ihrer Denkgewohnheiten bei der Gestaltung & Auslegung Ihrer Emotionen verstehen und können deren Auswirkungen beeinflussen. Sie unterscheiden zwischen hilfreichen und hinderlichen Denkgewohnheiten und können Richtlinien dafür entwickeln, die Ihr Denken positiv prägen.
6. Im Modul *Beziehungen* evaluieren Sie, wie Sie durch Ihre Familie geprägt wurden und wie Sie diesen Einfluss gewinnbringend ummünzen. Sie setzen sich mit Ihrem Bindungsverhalten auseinander und lernen Ihre Schwächen und Stärken in der Beziehungspflege kennen.
7. Im Modul *Technologie* diskutieren Sie die Vor- und Nachteile der Nutzung von Digitalen Technologien und reflektieren Ihr eigenes Nutzungsverhalten. Dabei lernen Sie Ansätze kennen, wie Sie als Nutzer dieses Verhalten optimieren.

8. Im Modul *Physische Aktivitäten* lernen Sie den Einfluss der regelmässigen körperlichen Aktivität auf das Wohlbefinden, Funktionieren und Ihre Gesundheit kennen. Sie denken über Ihre eigenen Bewegungsgewohnheiten nach und lernen Wege kennen, um gewünschte Änderungen umzusetzen.
9. Im Modul *Ernährung* lernen Sie die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung auf das Wohlbefinden, Funktionieren und Ihre Gesundheit kennen. Sie setzen sich mit Ihrer eigenen Trink- und Ernährungsgewohnheiten auseinander und lernen Wege zur Umsetzung gewünschter Verhaltensänderungen kennen.
10. Im Modul *Schlaf* setzen Sie sich mit dem Einfluss von Schlafgewohnheiten auf das Wohlbefinden, Funktionieren und Ihre Gesundheit auseinander. Sie reflektieren Ihre eigenen Schlafgewohnheiten und erhalten praktische Tipps zur Sicherstellung eines gesunden Schlafverhaltens.

### **Was ist der Selbstmanagement-Lehrgang?**

Mario Müller-Rottmann und Clinton Gähwiler haben das *Living in the Zone* Konzept aus dem Spitzensport in den privaten und beruflichen Lebensalltag übertragen. Menschen sollen sich so managen, dass sie die Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden finden. Mit *Living in the Zone* unterstützen wir Sie darin, Ihre optimale persönliche Zone zu finden.

Der Begriff *Living in the Zone* wird im Sport häufig verwendet, um den Zustand zu beschreiben, in dem ein Athlet seine / eine Athletin ihre Höchstleistung erbringen kann. Dieser Zustand ist verbunden mit einem totalen Eintauchen in die persönliche Leistungsfähigkeit kombiniert mit einem Gefühl der Kontrolle und Leichtigkeit. Um in diese Zone zu kommen, muss eine Person auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene die Balance zwischen "zu wenig" und "zu viel" Einsatz finden.

### **Warum ist der Selbstmanagement-Lehrgang individuell?**

Unsere Expertise liegt in den Bereichen der menschlichen Leistungsfähigkeit sowie des persönlichen Wohlbefindens. Wenn es um Sie als Person und Ihre Lebensumstände geht, sind Sie jedoch Ihr eigener Experte / Ihre eigene Expertin. Das Ziel des *Selbstmanagement-Lehrganges* ist es, diese beiden Wissensquellen so zu kombinieren, dass Sie die gewonnen Erkenntnisse in Ihrem Lebensalltag praktisch anwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Zusätzlich zum abwechslungsreichen und herausfordernden *Selbstmanagement-Lehrgang* bieten wir Ihnen ein individuelles Coaching an, damit Sie den bestmöglichen Nutzen aus den Modulen ziehen. Nach jedem zweiten Modul empfehlen wir Ihnen ein persönliches Coaching.

### **Warum ist der Selbstmanagement-Lehrgang einzigartig?**

Der *Selbstmanagement-Lehrgang* ist die proaktive Antwort im Umgang auf die Herausforderungen im Zuge der zunehmenden Dynamik, Schnelllebigkeit und Komplexität in der Lebensführung. Damit werden Personen im Umfeld der digitalen Transformation nach den neusten Erkenntnissen der Erwachsenenbildung und heute möglichen technischen Lösungen optimal gebildet. Es werden topaktuelle und wissenschaftlich anerkannte Methoden vermittelt.

Der Lehrgang ist für Mobilephones, Tablets und Computer optimiert. Eine professionelle Begleitung durch *E-Coaching* ist integriert. Der Lehrgang widerspiegelt ein modernes Tool auf der Digitalisierungswelle der Aus- und Weiterbildungslandschaft, um Ihre Selbstkompetenz nachhaltig zu stärken!