

Training Aktiv - Methode Nr. 49: Selbstmanagement aktiv

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
49	<p>Selbstmanagement aktiv</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p>Einsatz: Training Coaching</p>	<p>Ausgehend von einer Rollenreflexion und Wertearbeit wird die Grundlage für ein aktives Selbst-u. Zeitmanagement gelegt.</p>	<p>Ziel: Selbst-Bewusstsein und Autonomie entwickeln als Voraussetzung für ein wirksames Selbst-u. Zeitmanagement.</p> <p>Beschreibung: Die eigenen Rollen und Werte zu reflektieren und zu erarbeiten sind wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Selbstbewusstsein. Persönliche Entwicklung und Selbstmanagement wird damit wirksam und nachhaltig unterstützt. Erst wenn diese Fragen der Selbstreflexion geklärt sind, hat das Erlernen von Zeitmanagement-Tools Sinn. Die bekannten Tools für Ziele, Prioritäten, Planen, Handeln und Kontrolle sind SMART, Eisenhower, Pareto, Alpen-Methode und Checklisten.</p> <p>Hinweise: Autonomie ist Wissen über wichtige Bausteine im Leben. Gefühl: Es fehlt - ist Hinweis auf Wert. Werte verbinden Beruf und Privat.</p> <p>Einsatz: Führungskräfteentwicklung, Selbstmanagement</p>	<p>Übung: 1. Geschichte vom Blumentopf und dem Bier lesen und reflektieren. (Werte als Golfbälle) 2. Rollen erarbeiten und mit Werten vergleichen</p> <p>Rollen: Partner, Vater, Sohn, Mutter, Tochter, Teil der Familie, Teil der Freunde, Freund, Hobbymann, Hausbesitzer, Tierhalter, Logistiker, Lernender...</p> <p>Werte: Sinn, Geist, Gesundheit, Soziales...</p> <p>Reflexion: Sind die Werte mit Rollen ausgefüllt? Macht Beruf und Familie Sinn? Evtl. neue Rollen definieren. Was sind meine Werte/Golfbälle?</p> <p>Transferaufgabe: 1. Sammeln Sie ihre Rollen und Werte 2. Sortieren Sie je ca. 7 Wichtige aus. 3. Für jeden Wert: Nach welchem Leitsatz leben Sie die Rolle? (z.B. Geburtstagsrede, Grabrede, Laudatio...)</p>