

Selbstführung

Bewusst sein, sich bewusst entwickeln



Sich selber führen zu können ist eine Schlüsselfähigkeit, um Andere zu führen.

Sei es als Teamleiter*in, Sozialarbeitende, Agile Coaches oder auch einfach in der Familie.

Der dreiteilige Workshop von Kontext Mensch bietet die Chance zu handlungsorientierter Erkenntnis.

Programm

Mi 01. Juni

Wer bist du?

- The Art of Zen Listening
- Wie konstruierst du deine Welt?
- Welche Erfahrungen waren/sind prägend?

Mi 15. Juni

Raus aus dem Autopilot

- Grundbedürfnisse & Ausdrucksformen
- Triggerpunkte & automatische Reaktionen
- Einführung Achtsamkeit & Reflections

Mi 30. Juni

Back to the Future

- Raum für Reflexion und Erkenntnis
- Ressourcen Kosmos: Eigene Stärken, fördernde und hemmende Faktoren
- Zielsetzungen und Verhaltensänderung

Wann und wo:

Jeweils 18.30 – 21.30 Uhr

Türöffnung, 18.00 Uhr

Wylerringstrasse 36, 3014 Bern

Preis:

Einzel: CHF 70.- pro Workshop

3er Combo: CHF 180.-

Anmeldung:

www.meetup.com/leading-myself-bern



Wir lernen handlungsorientiert und bei guter Witterung outdoor.

Bitte entsprechend ausrüsten.

Mehr Infos:

patrik.kaempf@kontextmensch.ch

Patrik Kämpf, systemischer Erlebnispädagoge, Mediator, Sozialarbeiter FH

Ramona Bischoff, Betriebswirtin BsC, Wirtschaftspsychologin MAS