

# Selbst in Führung

<b>Anlass</b>	Tagesseminar
<b>Termin</b>	Samstag, 28. August 2021, 09.00 - 16.30
<b>Leitung</b>	Helene Nüesch, Geschäftsleiterin und Beraterin ( <a href="http://www.concentria.ch">www.concentria.ch</a> )
<b>Ort</b>	Concentria GmbH St. Gallen ( <a href="http://www.concentria.ch">www.concentria.ch</a> )

«Ich kenne meine Grenzen.  
Ich überschreite sie ja oft genug.»



## Programm

<b>09.00</b>	<b>Mindful Check-In</b> Begrüssung und Überblick Erster Kontakt mit dem Thema und mit der Gruppe	
	<b>Im Autopilot Modus durch den (Arbeits-) Alltag</b> Stress: Was geht da eigentlich ab in uns? Reflexion von Alltagssituationen mit der Stressampel Wirkung einer ständig geteilten Aufmerksamkeit	Input, Reflexion und Austausch
	<b>Zone der optimalen Leistungsbereitschaft</b> Belastungskurve (Verhältnis zwischen Anstrengung und Ergebnis) Zusammenhang zwischen Gedankenkreisen und Erschöpfung Austausch über Bewältigungsstrategien	Input, Reflexion und Austausch
<b>12.15</b>	<b>Mittagspause</b>	
<b>13.15</b>	<b>Das Konzept der achtsamen Präsenz</b> Präsenz und ihre positiven Effekte Neurowissenschaftliche Erkenntnisse Formale Praxis und Anwendung im Alltag	Input und Übungen
	<b>Selbst in Führung: Stolpersteine und Ressourcen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was verleitet mich dazu, die Selbstführung zu vernachlässigen?</li> <li>• Was hilft mir dabei, in meiner Arbeit präsent zu sein und mich selbst verlässlich zu führen?</li> </ul>	Meditativer Dialog Verdichtung und Transfer
<b>16.30</b>	<b>Fazit und Abschluss</b>	

