

Nutzen

- Sie lernen, wie Sie sich ein stabiles inneres Standing aufbauen.
- Sie entwickeln ein klares Bild Ihrer Stärken.
- Sie überprüfen, wo Ihre Verantwortung beginnt und endet.
- Sie stärken Ihr Selbstvertrauen in Veränderungsprozessen.
- Sie kennen Techniken, wie Sie mit Druck umgehen und einen Ausgleich schaffen können.
- Sie wissen, wie Sie das eigene Kopfkino regulieren können. Ab jetzt führen SIE Regie in Ihrem Leben!

Selbstführung bedeutet:

Ich kenne mich selbst.

Meine stabile innere Haltung ist wohlwollend.

Ich übernehme Verantwortung für meine Führungsaufgabe.

Mein Wissen umfasst Methoden zur Lösung.

Oder mit anderen Worten nach Jon Kabat Zinn:

Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.

Coach

Ich freue mich sehr darauf, Sie in Ihrer Selbstführung zu begleiten.



Jutta Leimbach
Diplom-Psychologin
Coach, Trainerin, Yogalehrerin (BYV)

Praxis für achtsame Balance
Weg in der Ave 39
34128 Kassel

Tel.: 0561-50 61 2000
Mobil: 0173-944 51 12
Mail: JL@achtsame-Balance.de

www.achtsame-Balance.de

Selbstführung

Innen: klar
Außen: Wirkung

Berufsbegleitende Qualifizierung
für angehende und erfahrene
Führungskräfte



Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.

Peter Drucker (1909-2005),
Managementguru

Setting

**Bedarfsorientiert,
individuell & flexibel**

- Einzelcoaching, modular aufgebaut
- Verlauf orientiert an Ihren persönlichen Wünschen und Zielen.
- Planung und Gestaltung der Coachinginhalte auf Grundlage eines umfassenden Check Ups
- Coachingtermine alle 2 bis 4 Wochen - auch online möglich!
- Konkrete Impulse und Handlungsempfehlungen zur direkten Umsetzung im Arbeitsalltag
- Workbook zur Dokumentation Ihrer Entwicklung und Lernfortschritte
- Erwerb des SELBSTFÜHRUNGSSCHEINS (Zertifikat) bei Buchung des Moduls Führungspotenziale

Das Coaching richtet sich an:

- frische Führungskräfte, Team- und Projektleitungen, die in ihre Rolle hineinwachsen wollen.
- erfahrene Führungskräfte, die sich reflektieren, weiterentwickeln oder neu orientieren wollen.

Module

Sie haben die Wahl, über das Basismodul hinaus entweder Aufbauomodul A oder B oder alle Module zu buchen.

Basismodul: Selbstführung

7 x Coaching à 2,5 Std.

- Standortbestimmung: Check Up „Selbstführung“
- Sie formulieren Ihre persönlichen Entwicklungsziele.
- Sie wählen Ihre Themen aus allen vier Bereichen des Entwicklungsfeldes.
- Sie arbeiten an Ihren individuellen Herausforderungen

Aufbaumodul A: Gesunde Stressbewältigung

5 x Coaching à 2,5 Std.

- Sie bauen eine gesunde Stressbewältigung auf.
- Sie lernen Achtsamkeit kennen und finden Ihre innere Mitte.
- Sie erfahren, wie Sie Ihre Emotionen regulieren können.

Aufbaumodul B: Führungspotenziale

5 x Coaching à 2,5 Std.

- Sie reflektieren Ihre Rolle als Führungskraft.
- Sie entwickeln Ihre persönliche Vision.
- Sie erforschen Ihre Energieräuber und -spender.
- Sie dokumentieren Ihren Prozess und erwerben den Selbstführungsschein (Zertifikat).

Entwicklungsfeld



Modell des Entwicklungsfeldes zur Selbstführung, Jutta Leimbach (2021)

Das Entwicklungsfeld bildet den Rahmen für die Qualifizierung. Nach der ausführlichen Standortanalyse, dem Check Up, wählen Sie Ihre Entwicklungsthemen aus. Vielleicht inspiriert Sie das Feedback, mehr für Ihren Ausgleich und Ihre Regeneration zu tun? Oder Sie entdecken Ihre Leidenschaft für wirkungsvolle Rhetorik und wollen Ihre Blockaden in Ressourcen verwandeln. Möglicherweise gewinnen Sie auch eine neue Perspektive auf Ihre Karriere und entdecken bislang verborgene Talente.

Lassen Sie sich überraschen, wie positiv sich Selbstführung und Selbstwirksamkeit wechselseitig beeinflussen können. Ihre MitarbeiterInnen orientieren sich an Ihnen als Mensch und an Ihrer Präsenz als Führungskraft. Je sicherer Sie Ihr Steuer in der Hand halten, desto sicherer können auch Ihre MitarbeiterInnen agieren. Durch den Aufbau Ihrer inneren Stabilität können Sie konkret zur Weiterentwicklung Ihrer MitarbeiterInnen und des Unternehmens beitragen.

Methoden

Im Coaching stelle ich weiterführende Fragen und gebe Ihnen Rückmeldungen. Die Wahl der Methoden orientiert sich an Ihrem Anliegen, Ziel und Bedarf.

- Systemische Coachingmethoden
- Biographieforschung
- PEP© (Prozess- und embodimentorientierte Psychologie) und Selbstwerttraining
Dr. Michael Bohne
- Triadisches Prinzip © (minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf)
Gabriela von Witzleben
- Achtsamkeitstraining
- Resilienztraining
- Energiebilanz
- Check Up:
 - Clifton Strengths Finder -Talentbewertung
 - Fragebogen zu Selbstführung,
Prof. Dr. Burkhard.Bensmann