höller organisationsentwicklung

self-coaching – self-awareness – self-leadership	
Trainingstitel	**Self-leadership für neue Führungskräfte**
TrainerIn	DI Gabriele HÖLLER www.gabriele-hoeller.at
Zielgruppe	Führungskräfte, Stellvertretungen, Interne BeraterInnen, PL
Trainingsziele	**Ausgangssituation:** Bewusste Selbstführung bedeutet, den Umgang mit Unsicherheit in der neuen Rolle als Führungskraft zu meistern, das Entwickeln einer flexiblen Denkweise (Perspektivenwechsel), Resilienzkompetenz, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und Burn Out Anzeichen bewusst wahrzunehmen und die Bewältigung von stresserzeugenden Emotionen. Dies alles stellt für viele eine Herausforderung im ersten Führungsjahr dar. Self-leadership: Persönliche Entwicklung, Selbstwirksamkeitserleben, Growth Mindset, Förderung der Überzeugung, Herausforderungen als Führungskraft aus eigener Kraft zu meistern (self-awareness). **Ziele und Trainingsinhalte** Der ganzheitliche, systemische Self-coaching Ansatz fokussiert auf Achtsamkeit, körperliche/psychische Gesundheit, emotionale Intelligenz (self-reflection) und Entwicklung der beruflichen Rolle – neu in der Führung. • Persönliche Stärken/Schwächen/Risken/Chancen identifizieren und daran arbeiten – Self-Development Cycle • Stärkende und einschränkende Glaubenssätze/Werte bewusst werden • Resilienz entwickeln - Circle of influence/Circle of concern • Systemisch-konstruktivistisches Denken/Perspektivenwechsel • Stresssymptome bewusst werden und präventive Musterunterbrechungen erlernen (Neurotechniken/Hypnosystemische Übungen) • Rollenwechsel/Rollenklarheit/wechselseitige Erwartungen vertiefen • Persönliche Entwicklungsziele formulieren und Konkrete „Marker“ zur nachhaltigen Umsetzung erarbeiten In diesem Training werden die Elemente systemischer Selbstcoaching-Konzepte für Führungsarbeit skizziert und anhand kurzer Theorieinputs, praktischer Übungen, Tipps, Zielformulierungen für die professionelle Anwendung als Führungskraft in die Praxis transferiert. Das Ziel darüber hinaus ist es, sich selbst „bewusst“ zu werden, wie ich als Mensch und in der Führungsrolle „ticke“, worin daraus auch mögliche persönliche Risiken in der Führungsarbeit liegen und wie ich als Führungskraft daran arbeiten kann .
Dauer/Kosten	1 Tag 17.12.2026 von 9.00 h – 16.00 h in Wien (Seminarort wird noch bekanntgegeben) , € 700,--/exkl. MWSt. oder Inhouse nach Abstimmung. Anmeldung organisationsentwicklung@gabriele-hoeller.at Coachings im Anschluss möglich
Methoden	Inputs, Fallarbeit, Übungen, Reflexion, Austausch in der Gruppe