

## Self Leadership – die Kunst, sich selbst zu führen

<b>Lehrende</b>	PD Dr. Joseph Rieforth Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
<b>Inhalte</b>	<p>Von Führungskräften wird erwartet, dass sie sich in hohem Maße mit ihrer Tätigkeit identifizieren und sich für ihr Unternehmen engagieren. Zielstrebigkeit, rasches und flexibles Handeln, Kritik- und Konfliktfähigkeit, hohe Fach- und Methodenkompetenz sowie Risikobereitschaft sind nur einige Beispiele für allgemeine Anforderungen, die heute an Führungskräfte gestellt werden.</p> <p>Die Belastungen sind zahlreich und verlangen ein gutes Management der eigenen Person, um die Vorteile einer Führungsposition zu empfinden. Individueller Lebensstil, Einstellungen und Verhaltensmuster der Führungsperson und Arbeitsbedingungen stehen als stressauslösende Faktoren in engem Zusammenhang.</p> <p>In dieser Professionalisierungseinheit steht die Beschäftigung mit personenbezogenen Interventionen des Stressmanagements im Vordergrund. Dies beinhaltet die Frage nach der Entwicklung eigener Ressourcen als Führungskraft sowie sich der eigenen Selbstwirksamkeit im Führungsalltag bewusst zu werden, um den Belastungssituationen nachhaltig standhalten zu können.</p> <p>Methoden für die Entwicklung eines emotionalen Selbstmanagements als Grundlage für die Balance von motivationalen und kognitiven Aspekten im persönlichen Führungsverhalten werden dargestellt und praktisch erprobt.</p> <p>Hinweis: Die Professionalisierungseinheit wird studiengangübergreifend in den berufsbegleitenden Bachelor- und Masterstudiengängen des Center für lebenslanges Lernen (C3L) angeboten.</p>
<b>Lernergebnisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie können die eigene Tätigkeit im Hinblick auf stressreduzierende Veränderungen reflektieren.</li> <li>• Sie beherrschen Methoden, um Stressoren und Ressourcen der eigenen Tätigkeit identifizieren sowie frühzeitig Stressreaktionen erkennen zu können.</li> <li>• Sie erlernen individuelle emotions- und problemorientierte Bewältigungsstrategien und erhöhen ihre Selbstmanagementfähigkeit (Self Leadership) im Umgang mit Stresssituationen.</li> <li>• Sie können die eigenen Denkmuster positiv beeinflussen: Von der Selbstsabotage zur Selbstannahme.</li> <li>• Sie können Wege der Achtsamkeit für die eigene Person nutzen – Wahrnehmung somatischer Marker als Entscheidungshilfe.</li> <li>• Sie erkennen neue Wege, sich selbst durch Selbstbeobachtung und Selbstbelohnung zu verstehen.</li> </ul>
<b>Lehrformen</b>	Präsenzphase mit internetgestützter Vorbereitungs- und Transferphase
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 15 Teilnehmende.
<b>Voraussetzungen</b>	Keine
<b>Verwendbarkeit des Moduls</b>	Weiterentwicklung der für Nachwuchs- und Führungskräfte in mittelständischen Unternehmen notwendigen Schlüsselkompetenzen.
<b>Voraussetzung für Vergabe von Kreditpunkten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktive Teilnahme an der Online-Phase und der Präsenzphase</li> <li>• erfolgreiche Bearbeitung von Transferaufgaben</li> </ul>
<b>Kreditpunkte und Noten</b>	Kreditpunkte: 2 KP Notenskala: unbenotet
<b>Häufigkeit des Angebots</b>	Das Modul wird je nach Bedarf in einem Turnus von zwei bis vier Semestern angeboten.
<b>Arbeitsaufwand</b>	Gesamt: ca. 60 Std. (Präsenzphase: ca. 13 Std., Online-Phase ca. 47 Std.)
<b>Dauer</b>	ca. 5 Wochen
<b>Termine</b>	Keine aktuellen Termine
<b>Gebühren</b>	300,00 Euro