



SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

NEU

SEMINAR AUTHENTISCH, SOUVERÄN UND MIT SICH SELBST IM REINEN

DAS INNERE TEAM ALS METHODE ZUR SELBSTKLÄRUNG UND ZUM SELBSTMANAGEMENT

26. November 2020, Stuttgart |

Seminarnr.: 2020-41078S

AUTHENTISCH, SOUVERÄN UND MIT SICH SELBST IM REINEN

In vielen ganz alltäglichen Situationen sind wir ambivalent. Zu bestimmten Themen, Fragen, gegenüber einzelnen Personen gibt es in uns unterschiedliche, oft völlig gegensätzliche Meinungen. Wir sind innerlich zerrissen und unschlüssig. Das kann uns blockieren, lähmen, es beeinflusst unbewusst unser Handeln und unsere Kommunikation nach außen.

Das Modell vom Inneren Team setzt hier an und ist eine Methode, bei ganz konkreten Anlässen die eigenen Gedanken und Emotionen aufzuspüren, sie zu benennen und zu ordnen. Es ist somit ein effektives Instrument der Selbstklärung bzw. Selbstberatung.

Wer so innere Klarheit gewinnt, hat weniger Stress, kann klügere Entscheidungen treffen und nach außen besser kommunizieren. Kurz: Er kommt mit sich selbst und Anderen besser zurecht.

INHALT

- > Einführung in das Modell vom Inneren Team (Friedemann Schulz von Thun)
- > Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- > Unerkannte Ambivalenzen und innere Zerrissenheit als Ursache von Stress, Unzufriedenheit, Konflikten, Fehlentscheidungen, Blockaden, ungeschickter Kommunikation usw.
- > Zu einer bestimmten Frage/Situation das Innere Team erheben: die eigenen Motive, Bewertungen, Überzeugungen, Emotionen kennen und benennen
- > Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben

- > Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren
 - z. B. kluge, nachhaltige Entscheidungen treffen in hochkomplexen Zusammenhängen
 - z. B. bei Konflikten das Gegenüber einschätzen und sich selbst „in Stellung bringen“
 - z. B. schwierige Beziehungen „entwirren“

DOZENTIN

Elfi Gerhardt,

Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

ZIELGRUPPE

Alle, die mehr zum Inneren Team erfahren und ihr Selbstmanagement ausbauen möchten

KOSTEN

☹️ **TEILNAHMEGEBÜHR 235,00 EUR**

Die Akademie geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie die Reisekosten übernimmt (im öffentlichen Dienst: vgl. § 23 Abs. 2 LRRG und VV).

SEMINARZEIT, -NUMMER UND -ORT

- 🕒 Donnerstag, 26. November 2019, 09:00 bis 16:30 Uhr
Seminarnr.: 2020-41078S
- 📍 VWA-Bildungshaus, Wolframstraße 32, 70191 Stuttgart

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Seminar!
Ihr VWA-Team



ANMELDUNGEN

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne online entgegen:

www.w-vwa.de [@ A.Schramm@w-vwa.de](mailto:A.Schramm@w-vwa.de)

Württ. Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie e. V.

VWA-Bildungshaus | Postfach 10 54 53 | 70047 Stuttgart

Sie erreichen uns unter: [☎ 0711 21041-0](tel:0711210410)

Montag bis Donnerstag: 08:00 bis 17:00 Uhr

Freitag: 08:00 bis 16:00 Uhr

ANSPRECHPARTNER/INNEN

VWA-Bildungshaus

Alla Schramm

[☎ 0711 21041-27](tel:07112104127) [@ A.Schramm@w-vwa.de](mailto:A.Schramm@w-vwa.de)

Lisa Weißer

[☎ 0711 21041-51](tel:07112104151) [@ L.Weisser@w-vwa.de](mailto:L.Weisser@w-vwa.de)

RÜCKTRITT

Erfolgt ein Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn, entfällt die Teilnahmegebühr. Geht die Mitteilung über einen Rücktritt später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn bei der Akademie ein, stellt diese den entstandenen Aufwand - in der Regel 80 % der Teilnahmegebühr - in Rechnung. Alternativ besteht die Möglichkeit, einen Gutschein in Höhe von 50 % der Teilnahmegebühr zu erhalten und diesen zu einem späteren Zeitpunkt bei der Anmeldung zu einem Seminar der Württ. VWA einzulösen. Bei Nichtteilnahme ohne Rücktritt vor Veranstaltungsbeginn ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

ANREISE

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL/PARK & RIDE

Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. die Nutzung der Park & Ride Parkplätze, z. B. Degerloch-Albstraße, Weilimdorf, Stgt.-Vaihingen (Österfeld).

BUS UND BAHN

Vom Hauptbahnhof Stuttgart mit der Buslinie 44 (Richtung Killesberg) oder mit den Stadtbahn Linien U5 (Richtung Killesberg), U6 (Richtung Gerlingen), U7 (Richtung Mönchfeld) und U15 (Richtung Stammheim) bis Haltestelle „Stadtbibliothek“, U12 (Richtung Remseck) bis Haltestelle „Budapester Platz“. Nähere Informationen zu den öffentlichen Verkehrsmitteln finden Sie unter [☎ www.vvs.de](http://www.vvs.de)

ZU FUß

Vom Hauptbahnhof Stuttgart - Ausgang „Europaviertel“ - sind es ca. 15 Minuten Fußweg

PARKMÖGLICHKEITEN

Im Parkhaus „Milaneo“, Wolframstr. 35 oder „LB BW“, Am Hauptbahnhof 2 (beide gebührenpflichtig)

ÜBERNACHTUNGSMÖGLICHKEITEN

Stuttgart-Marketing GmbH

[☎ 0711 2228-100](tel:07112228100) [@ hotels@stuttgart-tourist.de](mailto:hotels@stuttgart-tourist.de)

WEITERE SEMINARE

DIE DREI EBENEN ERFOLGREICHER TEAMARBEIT

- DAS ICH, DAS WIR UND DIE AUFGABE IM BLICK

Stuttgart, 17.11.2020

Seminarnummer: 2020-41148S

MIT ZUFRIEDENHEIT LEISTUNGSSTARK SEIN!

Stuttgart, 19.11.2020

Seminarnummer: 2020-41093S

ERFOLGSFAKTOR MENSCHENKENNTNIS

- MITARBEITER, KOLLEGEN UND CHEFS BESSER VERSTEHEN

Stuttgart, 23. und 24.11.2020

Seminarnummer: 2020-41350S

PITCHTRAINING - KURZPRÄSENTATIONEN ERFOLGREICH GESTALTEN

Stuttgart, 25.11.2020

Seminarnummer: 2020-41102S

ACHTSAME KOMMUNIKATION - WIE SIE ANSPRUCHSVOLLE

GESPRÄCHE GELASSEN MEISTERN KÖNNEN

Stuttgart, 01.12.2020

Seminarnummer: 2020-41117S

WORKSHOP PRÄSENTATIONS- UND MODERATIONSTECHNIK

Stuttgart, 07. und 08.12.2020

Seminarnummer: 2020-41106S

KONFLIKTMANAGEMENT - KONFLIKTE ERFOLGREICH LÖSEN

Stuttgart, 08. und 09.12.2020

Seminarnummer: 2020-41352S

KOMPASS FÜR GUTE TEAMPLAYER

Stuttgart, 10. und 11.12.2020

Seminarnummer: 2020-41145S