

CAS Selbstmanagement - Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt

Individuelle und organisationale Gestaltungsräume

Start: 05.06.2024
Ende: 18.06.2025

Version 22.03.2024, Änderungen vorbehalten

Kurs 1: Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0

Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozierende
Mi 05.06.24 & Do 06.06.24	09:00 – 16:45	Olten	Modelle der Selbstmanagement-Kompetenz – die neun Bausteine als Orientierungsrahmen (2 Tage) a) Einführung in den CAS – Philosophie, Ziele, Programm, Arbeitsweise b) Die neun Bausteine des Modells der Selbstmanagement-Kompetenz im Überblick, Impulse zu erfolgreichen Selbstführungsstrategien; c) Analyse der eigenen Selbstmanagement-Kompetenz, Identifizieren relevanter Handlungsbereiche und sinnvoller Entwicklungsziele, Parameter für eine gelingende Gestaltung persönlicher Entwicklungsprozesse	Prof. Dr. Anita Graf
Di 25.06.24	09:00 – 16:45	Online	Neue Arbeits- und Lebensmodelle, Kompetenzen 4.0 a) Der fortschreitende Wandel von einer Industrie- zur Wissensgesellschaft erfordert neue Lebens- und Arbeitsmodelle: Welchen Einfluss hat z. B. die Digitalisierung und die Flexibilisierung der Arbeit auf unser Leben und Arbeiten? b) New Work: Erkennen und Verstehen der wesentlichen Treiber für Veränderungen in der Arbeitswelt, Bewusstsein schärfen, wie sich die Art und Weise des Arbeitens und Lernens verändern c) Was bedeuten diese Entwicklungen für mich und meine Organisation? Welches sind die Kernkompetenzen, um in der neuen Arbeitswelt zukunftsfähig zu sein? Welche Kompetenzen muss ich selbst erwerben bzw. erweitern?	Robert Kötter
Mo 01.07.24 & Di 20.08.24	09:00 – 16:45	Olten	Die eigene Zukunft aktiv gestalten – «Design Your Life» (2 Tage) a) Einführung in die Grundprinzipien von «Design Your Life» (Design Thinking-Methodik) b) Erarbeiten des eigenen «Sweet Spots» als Basis für ein inspirierendes Lebens- und Berufsmodell – Verstehen der eigenen Talente, Passionen und Werte c) Proaktive Gestaltung der eigenen beruflichen Laufbahn, Entwickeln kreativer Ideen, die begeistern, Design von Prototypen d) Erarbeiten eines individuellen Umsetzungsfahrplans, der auf das persönliche Veränderungstempo und die private wie auch berufliche Situation zugeschnitten ist	Prof. Dr. Anita Graf

Mo	19.08.24	09:00 – 16:45	Olten	Achtsamkeit als elementare Kulturtechnik a) Bedeutung von Aufmerksamkeitssteuerung und Bewusstheit für kognitive, emotionale und soziale Kompetenz. Neurobiologische und somatische Hintergründe und Wirkungen von Achtsamkeit b) Einführung in die Achtsamkeitspraxis: Formen und Ziele der Übung. Integration in den privaten und beruflichen Alltag. Klärung der Unterschiede zwischen Achtsamkeitspraxis und anderen meditativen Methoden und Techniken c) Vertiefung im Rahmen eines Gruppen-Coachings (optional)	Marina Prins
Mo	16.09.24	09:00 – 16:45	Olten	Neue Muster ermöglichen a) Veränderung als psychologisch bedeutsame Phase erkennen sowie die Bedeutung von begleitenden Emotionen und Bedürfnissen einschätzen und nutzen lernen b) Einüben von kognitiven und affektiven Techniken, um Musterbrüche im Denken und Fühlen zu ermöglichen	Daniela Landau
Di	17.09.24	09:00 – 16:45	Olten	Stärken der persönlichen Reflexionskompetenz, Start Lern-Camp 1 a) Reflexionsräume mit Kunstwerken öffnen b) Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses im Rahmen von Kurs 1, Gestalten des Transfers c) Start Lern-Camp 1: Wahl des Themas (Lernbox), Bilden der Fokusgruppen	Prof. Dr. Anita Graf
Kurs 2: Ressourcenmanagement – Die persönliche Energiebilanz aktiv gestalten, Effizienz, Effektivität und Wohlbefinden gezielt erhöhen					
Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozierende	
Do	26.09.24	09.00 – 10.00	Online	Ressourcenmanagement – Analyse der persönliche Energiebilanz a) Erstellen und Reflexion der persönlichen Energiebilanz b) Einführung in die Herzraten-Variabilitäts-Messung (HRV), Durchführung der Messung c) Analyse der Ergebnisse der HRV-Messung im Rahmen eines Einzelcoaching (ca. 30 Minuten), Erkennen von Handlungsfeldern (zur Förderung von Vitalität, Regeneration und Konzentration im Alltag) d) Termine für die Feedbackgespräche (30 bis 45 Minuten) werden individuell vereinbart (siehe Spalte links)	Sonja Zwingli
	19.11.24 28.11.24	<i>Individuell frei wählbar</i>			
Mo Di	21.10.24 & 22.10.24	09:00 – 18:45 09:00 – 17:45	Olten	Handlungswirksame Ziele setzen – die Basis für Zielerreichung und Erfolg (2 Tage) Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) □ Kompakt (2 Tage): a) Handlungswirksame Ziele entwickeln, mit den eigenen Ressourcen zielgerichtet handeln, Erkennen und Nutzen somatischer Marker b) Aufbau eines Ressourcenpools, Schaffen einer nachhaltigen Motivationsgrundlage für die Umsetzung der Zielsetzung	Dr. Julia Weber

Mo	11.11.24	09:00 – 16:45	Olten	Individuelle Effektivität in der Zeitgestaltung a) Kennenlernen der wichtigsten Bausteine für ein funktionierendes Produktivitätssystem b) Analyse der eigenen Zeitverwendung, inkl. Arbeitsstil, Arbeitsmethodik, Störfaktoren im innen und aussen c) Das eigene System sinnvoll weiterentwickeln, die eigenen Ziele erkennen und mit dem System abgleichen, sodass man sich im hektischen Alltag auf die wichtigen Dinge fokussiert und so die eigene Effektivität und Effizienz bewusst erhöht	Prof. Dr. Anita Graf
Mi Do	27.11.24 & 28.11.24	09:00 – 16:45	Olten	Adaptives Belastungsmanagement in der heutigen Arbeitswelt (2 Tage) a) Die persönliche Energiebilanz als Ausgangspunkt, Ursache und Wirkung von Belastung und Druck, Überlastungszyklen und Gegenmassnahmen, psychosoziale Risiken in neuen Arbeitsformen (komplex, agil und dezentral) b) Belastungserleben im Wechselspiel zwischen externen Faktoren und eigenen Motiven (Analyse des persönlichen Profils) c) Ressourcen erkennen, aktivieren und aufbauen (Strategien aus der positiven Psychologie, dem systemisch-lösungsorientierten Coaching und der kollektiven Intelligenz) d) Belastungssteuerung in der Führungsrolle, Resilienzfaktoren im Team	Dr. Beate Schulze
Mo Di	20.01.25 & 21.01.25	09:00 – 16:45	Olten	Bewegung und Ernährung – zwei wichtige Basiselemente von Gesundheit (2 Tage) a) Theoretische Grundlagen des Bewegungs- und Ernährungsmanagements b) Zusammenhang Bewegung – Stoffwechsel – Wohlbefinden, Bewegung im Berufsalltag c) Gesund und genussvoll essen, Zusammenhang Ernährung – Leistung d) Check-ups: Bestimmen der persönlichen Pulswerte, individuelles Fitnessprofil (inkl. Körperzusammensetzung), Definition persönlicher Gesundheitsziele	Patrick Stäuble
Sa	08.02.25	09:00 – 16:45	Olten	Ressourcen gezielt aktivieren und stärken – Ressourcenmanagement praktisch Kennenlernen verschiedener Möglichkeiten für die Aktivierung von Ressourcen im Alltag: z. B. Mikro-pausen, Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong, Brain-Gym, «bellicon»-Training («Mini-Trampolin»)	Ingrid Luginbühl

Kurs 3: Arbeiten und Führen neu denken – Innovative und nachhaltige Ansätze für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen

Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozierende	
Di Mi	11.03.25 & 12.03.25	09:00 – 16:45	Olten	Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 1 (Lern-Camp 1 – Arbeiten und Lernen in selbstgesteuerten Settings) a) Themenspezifische Wissenserarbeitung zu diversen innovativen Ansätzen und Konzepten rund um das Thema «Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken» – auf der Basis von Lernboxen (Podcasts, Videos, Literatur, Leitfäden für Interviews etc.) und der Methode der Ko-Kreation. Die	Prof. Dr. Anita Graf & Fachexpert*Innen & Teilnehmende

				<p>Teilnehmenden arbeiten in 1 bis 2 Fokusgruppen mit. b) Entwickeln von Experimenten zur Vertiefung und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im organisationalen Kontext.</p> <p>c) Im Verlaufe der Themenbearbeitung: Coaching-Sequenz mit einer Expertin/einem Experten. Dies sind unter anderem: Interessierte Selbstgefährdung (Prof. Dr. Andreas Krause), Organisationale Resilienz (Dr. Beate Schulze), Musterbrecher – Muster erkennen und verändern (Dr. Dirk Osmetz), Happiness in Organisationen (Prof. Christine Kuhn),</p> <p>d) Selbstorganisiertes Gestalten von 1½ bis 2 Kurs-tagen: Weitergeben der wesentlichen Erkenntnisse und Erfahrungen, Integration von Erlebniselementen, Diskussionen, Reflexionen</p> <p>d) Fazit: Bestimmen der wesentlichen Gestaltungsparameter</p>	
Mi Do	14.05.25 & 15.05.25	09:00 – 16:45	Olten	<p>Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 2 (Lern-Camp 2 – Nutzen von Ko-Kreation für die Entwicklung innovativer Ansätze) (2 Tage)</p> <p>a) Explorative Auseinandersetzung mit dem Thema, Entwickeln von innovativen und nachhaltigen Ansätzen und Lösungen zur Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen</p> <p>b) Die Bearbeitung erfolgt anhand von relevanten Fragestellungen bzw. aktuellen Fallbeispielen. Einige Beispiele: Wie kann Selbstverantwortung in der Organisation konsequent gestärkt und als Kulturelement verankert werden – welches sind unterstützende/behindernde Einflussfaktoren? Welche Strukturen und Prozesse in der Organisation beeinträchtigen Selbstentwicklung und wie können diese verändert werden? Welche Bedeutung hat Selbstmanagement in agilen Settings und wie kann eine Organisation ihre Mitarbeitenden bestmöglich unterstützen? Wie können Mitarbeitende dabei unterstützt werden, ihren «Purpose» im Berufsalltag zu leben (im Sinne von Job Crafting)?</p> <p>c) Im Rahmen von Workshops und Challenge-Sessions entsteht ein ganzheitliches Konzept für die nachhaltige Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen</p>	Prof. Dr. Anita Graf & weitere Gäste
Mi	18.06.25	09:00 – 19:00	Olten	<p>Abschluss des CAS – die wesentlichen Erkenntnisse</p> <p>a) Präsentationen «Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses»</p> <p>b) Abschlussfazit und Abschluss CAS</p>	Prof. Dr. Anita Graf

Administration und Auskunft

Tina Brügger

tina.bruegger@fhnw.ch

T +41 62 957 27 96