

# CAS Selbstmanagement - Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt

## Individuelle und organisationale Gestaltungsräume

Start: 16.06.2025  
Ende: 21.05.2026

Version 13.01.2025, Änderungen vorbehalten

<b>Kurs 1: Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0</b>				
Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozierende
Mo 16.06.25 & Di 17.06.25	09:00 – 16:45	Olten	<b>Modelle der Selbstmanagement-Kompetenz – die neun Bausteine als Orientierungsrahmen (2 Tage)</b> 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
Mo 30.06.25	09:00 – 16:45	Online	<b>Neue Arbeits- und Lebensmodelle, Kompetenzen 4.0</b> a) Der fortschreitende Wandel 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?	Robert Kötter
Di 01.07.25	09:00 – 16:45	Olten	<b>Neue Muster ermöglichen</b> 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 c) Reflexion der eigenen inneren Antreiber und deren Wirkung im Alltag	Daniela Landau
Do 03.07.25	15:30 – 17:00	Online	<b>Boxen-Stopp CAS</b> Austausch, Fragen, Reflexion (Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte), Kick-off «Design Your Life»	Prof. Dr. Anita Graf

Mo	18.08.25	09:00 – 16:45	Olten	<b>Achtsamkeit als elementare Kulturtechnik</b> 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	Marina Prins
Mo	25.08.25	09:00 – 16:45	Olten	<b>Die eigene Zukunft aktiv gestalten – «Design Your Life» (2 Tage)</b> 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 bzw. des eigenen Life Designs, Entwickeln von kreativen Ideen, die begeistern d) Design von Prototypen, Testen und Umsetzen	Prof. Dr. Anita Graf
Di	26.08.25	09:00 – 16:45	Olten		
Di	16.09.25	09:00 – 16:00	Olten	<b>Stärken der persönlichen Reflexionskompetenz, Start Lern-Camp 1, Follow-up</b> a) Reflexionsräume (mit Kunstwerken) öffnen b) Boxen-Stopp CAS: Reflexion Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte c) Start Lern-Camp 1: Wahl des Themas (Lernbox), in den Fokusgruppen, arbeitsfähig werden d) Follow-up Achtsamkeit (optional, von 16 bis 19 Uhr, in Kleingruppen)	Prof. Dr. Anita Graf Marina Prins

#### Kurs 2: Ressourcenmanagement – Die persönliche Energiebilanz aktiv gestalten, Effizienz, Effektivität und Wohlbefinden gezielt erhöhen

Datum	Zeit	Ort	Thema	Dozierende	
Do	25.09.25	09.00 – 10.00	Online	<b>Ressourcenmanagement – Analyse der persönlichen Energiebilanz</b> 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 Einzelcoachings (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	Kathrin Linkner
Do	13.11.25	<i>Individuell frei wählbar</i>	Online		
Do	20.11.25				

Mi	15.10.25 &	09:00 – 18:45	Olten	<b>Handlungswirksame Ziele setzen – die Basis für Zielerreichung und Erfolg (2 Tage)</b> 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
Di	11.11.25	09:00 – 16:45	Olten	<b>Individuelle Effektivität in der Zeitgestaltung</b> 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 und so die eigene Effektivität und Effizienz bewusst erhöhen, die eigenen Ziele als Kompass nutzen d) Boxen-Stopp CAS: Reflexion Ziele, Erkenntnisse, Entwicklungsschritte	Prof. Dr. Anita Graf
Mi	26.11.25 &	09:00 – 16:45	Olten	<b>Adaptives Belastungsmanagement in der heutigen Arbeitswelt (2 Tage)</b> a) Ursache und Wirkung von Belastung und Druck, Überlastungszyklen und Gegen-Massnahmen, psychosoziale Risiken in neuen Arbeitsformen (komplex, agil und dezentral) b) Belastungserleben im Wechselspiel zwischen externen Faktoren und eigenen Motiven (Analyse des persönlichen Profils), Belastungssteuerung in der Führungsrolle c) Ressourcen erkennen, aktivieren und aufbauen (Strategien aus der positiven Psychologie, dem systemisch-lösungsorientierten Coaching und der kollektiven Intelligenz), Resilienzfaktoren im Team	Dr. Beate Schulze
Mo	19.01.26 &	09:00 – 16:45	Olten	<b>Bewegung und Ernährung – zwei wichtige Basiselemente von Gesundheit (2 Tage)</b> 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 Puls-werte, individuelles Fitnessprofil (inkl. Körperzusammensetzung), Definition persönlicher Gesundheitsziele	Kathrin Linkner
Di	20.01.26				
Sa	07.02.26	09:00 – 16:45	Lenzburg	<b>Ressourcen gezielt aktivieren und stärken – Ressourcenmanagement praktisch</b> a) Kennenlernen zahlreicher Möglichkeiten für die Aktivierung von Ressourcen im Alltag b) Dies sind z.B. am 7.2.: Qi Gong, Brain-Gym, «bellicon»-Training; während des CAS: Mikropausen, progressive Muskelrelaxation, Bewegung und Schlaf, Achtsamkeitspraxis, Atemtechniken	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
Mi 11.03.26 & Do 12.03.26	09:00 – 16:45	Olten	<b>Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 1 (Lern-Camp 1 – Arbeiten und Lernen in selbstgesteuerten Settings) (2 Tage)</b> a) Themenpezifische 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 (= Fokusgruppen) b) Entwickeln von Experimenten zur Vertiefung und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im organisationalen Kontext. Im Verlaufe der Themenbearbeitung: Coaching-Sequenz mit einer Expertin/einem Experten. Dies sind: - 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) c) Selbstorganisiertes Gestalten von 2 Kurstagen: Gegenseitiges Befähigen, d. h. Vermitteln der wesentlichen Erkenntnisse und Erfahrungen, Integration von Erlebniselementen, Diskussionen, Reflexionen d) Ziehen eines Fazits, Transferaufgabe: Bestimmen wesentlicher Gestaltungsparameter im organisationalen Kontext – auf der Basis des Modells der Selbstmanagement-Kompetenz mit seinen neun Bausteinen	Teilnehmende CAS (Fokusgruppen), Coaching durch Fachexpertinnen/-experten, Prof. Dr. Anita Graf
Mo 27.04.26 & Di 28.04.26	09:00 – 16:45	Olten	<b>Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 2 (Lern-Camp 2 – Nutzen von Ko-Kreation für die Entwicklung innovativer Ansätze) (2 Tage)</b> a) Explorative Auseinandersetzung mit dem Thema «Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken» auf der Basis von Impulsreferaten aus der Praxis und Workshops zu relevanten Fragestellungen, beispielsweise: 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 (z. B. im Sinne von Job Crafting)? b) Fazit und Transfer: Überblick über innovative und nachhaltige Methoden, Instrumente und Konzepte,	Prof. Dr. Anita Graf & Valérie Piller, weitere Gäste

---

Design einer Landkarte mit konkreten Gestaltungsempfehlungen für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz im organisationalen Kontext (z. B. unterstützende organisationale Rahmenbedingungen auf Ebene Kultur, Führung, Strategie, Struktur, Kommunikation etc.).

---

Do 21.05.26	09:00 – 19:00	Olten	<b>Abschluss des CAS – die wesentlichen Erkenntnisse</b> a) Präsentationen «Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses» b) Abschlussfazit und Abschluss CAS	Prof. Dr. Anita Graf
-------------	---------------	-------	---	----------------------

**Administration und Auskunft**

Tina Brügger

tina.bruegger@fhnw.ch

T +41 62 957 27 96