



CAS Selbstmanagement

Individuelle und organisationale Gestaltungsräume

Die zunehmende Komplexität und Dynamik des beruflichen und privaten Alltags und die damit verbundenen steigenden Anforderungen erfordern neue und nachhaltige Konzepte für Menschen und Organisationen. Um in der neuen Arbeitswelt leistungs- und zukunftsfähig zu sein, ist Selbstmanagement als Kernkompetenz wichtiger denn je.

Selbstmanagement ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll zu führen und so Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Engagement in allen Lebens- und Berufsphasen gezielt aufrecht zu erhalten. Dies auch als wichtige Grundlage, um als Führungsperson andere Menschen zu verstehen und sie umsichtig zu begleiten.

In diesem CAS erweitern Sie Ihre persönlichen Selbstmanagement-Strategien und lernen neue und innovative Methoden und Instrumente kennen, wie Sie Selbstmanagement als Haltung verinnerlichen und dieses Mindset auf organisationaler Ebene effektiv vorleben und fördern können. Sie lernen zahlreiche Ansatzpunkte kennen, wie Teams und die Organisation gestärkt werden, um dem Wandel in der heutigen Arbeitswelt erfolgreich zu begegnen.

Sie erarbeiten in Lern-Camps Strategien und Gestaltungselemente, wie Führungskräfte, die Unternehmensleitung oder Fachverantwortliche die strategische Ausrichtung der Organisation, die Organisationskultur sowie Strukturen,

Prozesse und Instrumente so weiterentwickeln und prägen können, damit sich Menschen in der Organisation selbst wirkungsvoll führen.

Ziele auf Ebene Individuum

- Sie erhalten umfassende theoretische und praktische Erkenntnisse über die neun Bausteine von Selbstmanagement-Kompetenz und können diese für sich persönlich nutzen (Entwickeln/Umsetzen neuer Selbstmanagement-Strategien).
- Sie stärken Ihre Reflexionskompetenz und setzen sich eingehend mit ihren Stärken, Potenzialen, Bedürfnissen und Grenzen auseinander. Sie reflektieren Ihre Einstellungen und Verhaltensweisen und können so neue Möglichkeiten im Umgang mit sich und anderen Menschen entdecken.
- Sie kennen wesentliche Grundlagen der Handlungssteuerung, z. B. neuro-biologische Grundlagen von Lernen und Verhaltensänderungen, Regulation von Emotionen.
- Sie lernen neue und innovative Methoden für eine erfüllende Lebensgestaltung kennen und wissen, wo Sie im beruflichen und privaten Bereich die Prioritäten setzen wollen – und wie dies auch gelingen kann. Sie haben Ihr individuelles Zielbild sowie inspirierende berufliche/persönliche Zielvorstellungen entwickelt.
- Sie haben Ihre persönliche Energiebilanz reflektiert, Handlungsfelder abgeleitet und wichtige Schritte für die Optimierung umgesetzt. Sie kennen und nutzen hilfreiche Methoden und Instrumente für ein konsequentes Ressourcenmanagement. Sie sind sich der Bedeutung von Selbstfürsorge bewusst.

Ziele auf Ebene Team und Organisation

- Sie verfügen über die Fähigkeit zu einer ressourcen- und entwicklungs-orientierten Führung – als Voraussetzung für eine umsichtige Arbeitsumfeld-gestaltung und organisationalen Erfolg.
- Sie kennen relevante Grundlagen und Ansatzpunkte, die ein gesundes Arbeitsverhalten fördern. Sie wissen, wie Sie Ihre Mitarbeitenden dabei unterstützen können, nachhaltig mit den eigenen Ressourcen umzugehen.
- Sie verstehen, welche Auswirkungen «New Work» auf Sie und Ihre Organisation hat. Sie kennen relevante Kompetenzen der Zukunft und erhalten Instrumente, damit Sie, Ihre Mitarbeitenden und Ihre Organisation arbeitsmarkt- und zukunftsfähig bleiben. Sie nutzen Ihre Möglichkeiten für den Erhalt und das Fördern von Leistungsfähigkeit und Engagement im eigenen Bereich.
- Sie erhalten umfassendes Wissen zu «Positive Environment» und verstehen, wie Sie die Haltung bei sich, in Ihrem Team und Ihrer Organisation verankern können. Sie nutzen die Möglichkeiten, um eigenverantwortliches Denken und Handeln in Ihrem Team und in Ihrer Organisation zu etablieren.

- Sie haben sich mit dem Spannungsfeld Selbstverantwortung versus Unternehmensverantwortung auseinandergesetzt und für sich und Ihr Team Antworten gefunden.
- In inspirierenden Lern-Camps lernen Sie innovative Ansätze und kreative Methoden kennen, wie Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen nachhaltig gestärkt werden kann – dies für verschiedene organisationale Settings.

Besonderheiten

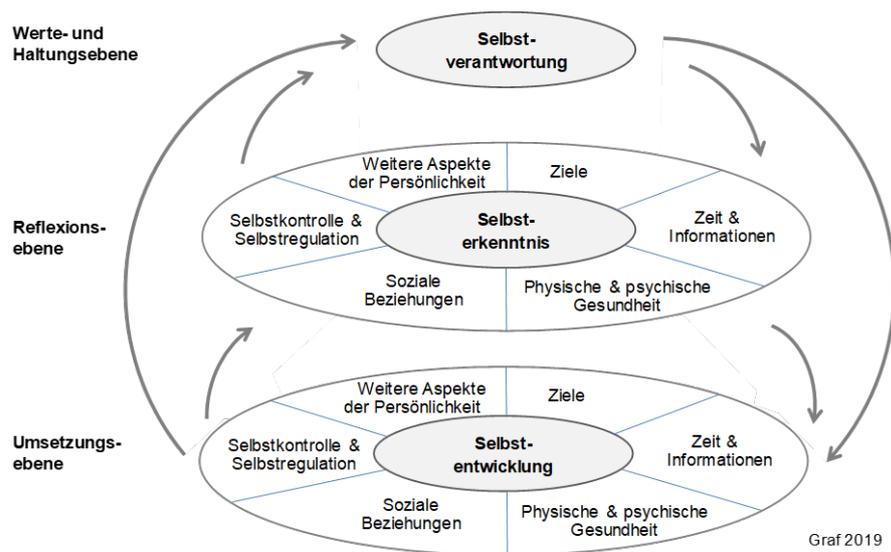
Der CAS ist sehr praxisorientiert ausgerichtet. Die Inhalte werden durch **ausgewiesene Expert*innen** im jeweiligen Fachbereich vermittelt. Mit dem Besuch dieses CAS legen Sie eine wichtige Grundlage für den langfristigen Erhalt von Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Wohlbefinden und Balance – die vier Wirkungsbereiche von Selbstmanagement-Kompetenz → dies für sich selbst, für Ihr Team und für Ihre Organisation.

Aufbau

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

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

Kurs 3: Arbeiten und Führen neu denken – Innovative und nachhaltige Ansätze für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen Die Inhalte des CAS orientieren sich am **Modell der Selbstmanagement-Kompetenz** mit seinen neun Bausteinen. Zu jedem Baustein werden vertiefte theoretische Erkenntnisse vermittelt, aktuelle Methoden und Instrumente vorgestellt sowie Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis ausprobiert und reflektiert.



Zielpublikum	Führungskräfte, Projektverantwortliche und Mitarbeitende aller Stufen, die ein berufliches oder persönliches Interesse am Thema haben und ihre Selbstmanagement-Kompetenz bzw. diejenige von Menschen in der Organisation/im Team nachhaltig erweitern möchten.	
	Fachspezialist*innen für Personal- und Organisationsentwicklung, Human Resources, Transformation, Employee Experience, Betriebliches	
Abschluss	Certificate of Advanced Studies FHNW, 18 ECTS	
Dozierende	Dozierende der FHNW, externe Expert*Innen	
Leistungsaufwand	21 Präsenztage, davon 1.5 Tage selbstorganisierte Vorbereitungs- und Transferaufgaben	
Daten	Start: Mittwoch, 5. Juni 2024	
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Wirtschaft Riggenbachstrasse 16 4600 Olten	
Kosten	CHF 9'800.00 , darin enthalten sind: 21 Kurstage, fachbezogenes Experten-Coaching (im Rahmen der Fokusgruppen, Lerncamp 1), Unterlagen, Buch, Lern-Boxen, Prüfungsnachweise, Teilnahmebestätigung Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) [®] , Herzratenvariabilitätsmessung (72 Std.) inkl. Feedback-Gespräch	
	CHF 10'950.00 inkl. zusätzlich Symbolon-Profil-Reflexionsprozess (2 Einzelcoachings à 2 Std., Auswertungsbericht von 70 Seiten). Fokus: Potenzialanalyse mit Bezug zur aktuellen/zukünftigen Berufs- und Lebenssituation, neue Handlungsmöglichkeiten entdecken, Potenziale sichtbar machen, Reflexionskompetenz als Schlüssel in der neuen Arbeitswelt, Spezialpreis im Rahmen des CAS	
Programmleitung	Prof. Dr. Anita Graf anita.graf@fhnw.ch	T +41 62 957 22 85
Koordination	Tina Brügger tina.bruegger@fhnw.ch	T +41 62 957 27 96