

## CAS Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt Individuelle und organisationale Gestaltungsräume (Durchführung 2021)



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.

- Zielpublikum**
- a) 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.
  - b) Fachspezialist/innen für Personal- und Organisationsentwicklung, Human Resources, Transformation, Employee Experience, Betriebliches

Gesundheitsmanagement etc., die sich im Thema professionalisieren und «Kultur, Strategie, Struktur, Prozesse» aktiv mitgestalten wollen.

**Abschluss**

Certificate of Advanced Studies FHNW «Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt». Der CAS wird als Bestandteil des modularen «MAS Leadership und Change Management» angerechnet.

**Studienaufwand**

- Dieser CAS mit 18 ECTS-Punkten umfasst:
- 3 Kursblöcke mit insgesamt 22 Tagen, davon 2 Tage selbstorganisiert
  - Vorbereitungs- und Transferaufgaben
  - Arbeit in thematischen Fokusgruppen sowie 4 Treffen in Interventionsgruppen
  - 2 Einzelcoachings

Die Zahl der Teilnehmenden für den CAS ist auf 16 Personen begrenzt.

**Aufbau**

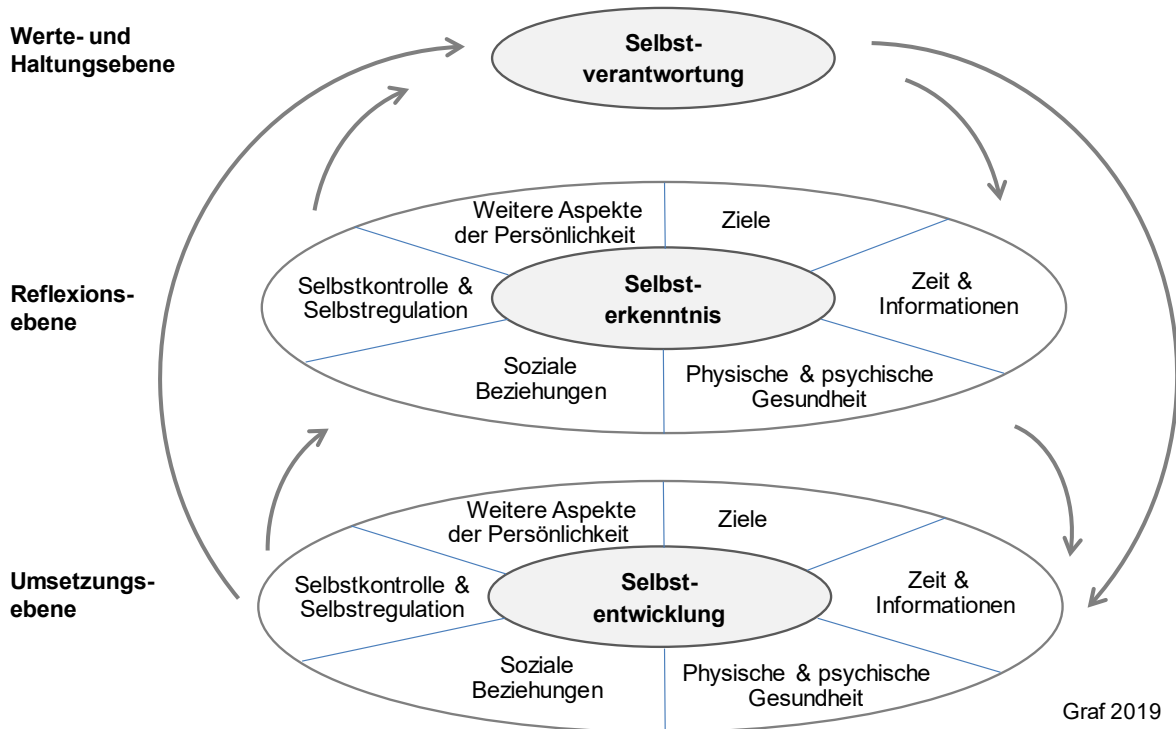
**Kurs 1:** Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – Eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0

**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.

**Modell der Selbstmanagement-Kompetenz**



## Ziele und Inhalte

### 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. neurobiologische 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 haben die Fähigkeit, zu sich selbst Sorge zu tragen.

### Ziele auf Ebene Team und Organisation

- Sie verfügen über die Fähigkeit zu einer ressourcen- und entwicklungsorientierten Führung – als Voraussetzung für eine umsichtige Arbeitsumfeldgestaltung 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.

Der CAS ist sehr praxisorientiert ausgerichtet. Die Inhalte werden durch **ausgewiesene Expertinnen und Experten** 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.

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

## Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr  
Dozierende

- 
- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1. Modell der Selbstmanagement-Kompetenz – die neun Bausteine</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Einführung in den CAS – Philosophie, Ziele, Programm, Arbeitsweise</li><li>b) Die neun Bausteine des Modells der Selbstmanagement-Kompetenz im Überblick, erfolgreiche Selbstmanagementstrategien, Analyse der eigenen Selbstmanagement-Kompetenz, inkl. Erkennen relevanter Handlungsbereiche, Definition von Entwicklungszielen und Gestaltung des Entwicklungsprozesses</li></ul>   | <p><b>9. – 10. Juni 2021</b><br/>Prof. Dr. Anita Graf</p>  |
| <p><b>2. Neue Arbeits- und Lebensmodelle, Kompetenzen 4.0 (Online)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>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?</li><li>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</li><li>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?</li></ul> | <p><b>29. Juni 2021</b><br/>Robert Kötter<br/>(Online)</p>   |
| <p><b>3. Die eigene Zukunft aktiv gestalten – «Design your life»</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Einführung in die Grundprinzipien von «Design your life» (Design Thinking-Methodik)</li><li>b) Entwickeln neuer beruflicher Perspektiven: Verstehen der eigenen Talente, Passionen und Werte, Erarbeiten des eigenen «Sweet spots» als Basis für das individuelle Lebens- und Berufsmodell, Entwickeln von kreativen Ideen, die begeistern, Design von Prototypen</li><li>c) Entwickeln eines individuellen Umsetzungsfahrplans, der auf das persönliche Veränderungstempo und die private wie auch berufliche Situation zugeschnitten ist</li></ul>  | <p><b>30. Juni und<br/>20. August 2021</b><br/>Prof. Dr. Anita Graf<br/>Claudia Dahinden</p>                                 |
| <p><b>4. Die eigene Reflexionskompetenz stärken, Entwicklungspotenziale konstruktiv nutzen</b></p> <p>2 Einzelcoachings auf der Basis der Symbolon-Methode® (mit Kunstwerken persönliche Entwicklungsprozesse initiieren und die eigene Reflexionskompetenz erweitern)</p>  | <p><b>Termin nach Vereinbarung</b><br/>Coaches</p>   |
| <p><b>5. Achtsamkeit als elementare Kulturtechnik</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Einführung in die Achtsamkeit, Bedeutung von Aufmerksamkeitssteuerung und Bewusstheit, neurobiologische und evolutionspsychologische Hintergründe</li><li>b) Formen der Achtsamkeitspraxis, der Übung und Umsetzung, Möglichkeiten der Integration von Achtsamkeit in den privaten und beruflichen Alltag</li><li>c) Vertiefung im Rahmen eines Gruppen-Coachings (optional)</li></ul>   | <p><b>19. August 2021</b><br/>Marina Prins</p>   |
| <p><b>6. Neue Muster ermöglichen – Loslassen und Entdecken</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Veränderung als psychologisch bedeutsame Phase erkennen sowie die Bedeutung von begleitenden Emotionen und Bedürfnissen einschätzen und nutzen lernen, Einüben von kognitiven und affektiven Techniken, um Musterbrüche im Denken und Fühlen zu ermöglichen</li><li>b) Impulsreferat «Musterbrecher»: Dominante Muster in Organisationen/in der Führung erkennen, alternative Muster erleben, mit neuen Mustern experimentieren</li></ul>   | <p><b>16. September 2021</b><br/>(bis 14:45 Uhr)<br/>Daniela Landau</p> <p>(ab 15:00 Uhr)<br/>Prof. Dr. Hans A. Wüthrich</p> |
| <p><b>7. Reflexion und Transfer, Start Lern-Camp 1 (Arbeiten und Lernen in selbstgesteuerten Fokusgruppen) – siehe Kurs 3</b></p>   | <p><b>17. September 2021</b><br/>Prof. Dr. Anita Graf</p>  |

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

## Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr

Dozierende

- 
- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1. Handlungswirksame Ziele setzen – die Basis für Zielerreichung und Erfolg</b></p> <p>Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)<sup>®</sup> Kompakt (2 Tage): Handlungswirksame Ziele entwickeln, mit den eigenen Ressourcen zielgerichtet handeln, Erkennen und Nutzen somatischer Marker, Aufbau eines Ressourcenpools, Schaffen einer nachhaltigen Motivationsgrundlage für die Umsetzung der Zielsetzung</p>   | <p><b>25. – 26. Oktober 2021</b></p> <p>Dr. Julia Weber</p> <p>MO: 9.00 – 18.45</p> <p>DI: 9.00 – 17.15</p> |
| <p><b>2. Zeitmanagement als Schlüssel zu Effizienz, Effektivität und Balance</b></p> <p>a) Analyse der eigenen Zeitverwendung, Zeitgestaltung in den verschiedenen Rollen, Erkennen und Bestimmen der wesentlichen Prioritäten, Entwickeln von realisierbaren Umsetzungsstrategien, Berücksichtigung des eigenen Zeit-Typs</p> <p>b) Erkennen von Ineffizienzen/Zeitdieben, die eigene Leistungskurve geschickt nutzen, Überblick über hilfreiche Zeitmanagement-Techniken und -Tools, die eigene Zeitgestaltung (weiter) optimieren (Transferaufgabe)</p> <p>c) Zeitmanagement-Methoden für Teams – Zeit im Team effektiv nutzen</p>   | <p><b>25. November 2021</b></p> <p>Daniela Landau</p>   |
| <p><b>3. Adaptives Belastungsmanagement in der heutigen Arbeitswelt</b></p> <p>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)</p> <p>b) Belastungserleben im Wechselspiel zwischen externen Faktoren und eigenen Motiven (Analyse des persönlichen Profils)</p> <p>c) Ressourcen erkennen, aktivieren und aufbauen (Strategien aus der positiven Psychologie, dem systemisch-lösungsorientierten Coaching und der kollektiven Intelligenz)</p> <p>d) Belastungssteuerung in der Führungsrolle, Resilienzfaktoren im Team</p> | <p><b>8. – 9. Dezember 2021</b></p> <p>Dr. Beate Schulze</p>  |
| <p><b>4. Bewegung und Ernährung – zwei wichtige Basiselemente von Gesundheit</b></p> <p>a) Theoretische Grundlagen des Bewegungs- und Ernährungsmanagements</p> <p>b) Zusammenhang Bewegung – Stoffwechsel – Wohlbefinden, Bewegung im Berufsalltag</p> <p>c) Gesund und genussvoll essen, Zusammenhang Ernährung – Leistung</p> <p>d) Check-ups: Bestimmung der persönlichen Pulswerte, individuelles Fitnessprofil (inkl. Körperzusammensetzung), Definition persönlicher Gesundheitsziele</p>  | <p><b>13. – 14. Januar 2022</b></p> <p>Patrick Stäuble</p>  |
| <p><b>5. Ressourcen gezielt aktivieren und stärken – Ressourcenmanagement praktisch</b></p> <p>a) Förderung von Vitalität, Regeneration und Konzentration im Alltag, die Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems wiederherstellen, Impulse für einen erholsamen Schlaf</p> <p>b) Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Methoden</p> <p>Tag 1: Herzraten-Variabilitäts-Messung (Auswertung und Interpretation der persönlichen 3-Tages-HRV-Messung), Einführung in die Progressive Muskelrelaxation</p> <p>Tag 2: Einführung ins Qi Gong und «bellicon»-Training</p>  | <p><b>25. – 26. Februar 2022</b></p> <p>Dirk Frey (Tag 1)</p> <p>Ingrid Luginbühl (Tag 2)</p>               |

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

## Kursinhalte

Jeweils 9.00 bis 16.45 Uhr  
Dozierende

- 1. Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 1 (Lern-Camp 1 – Arbeiten und Lernen in selbstgesteuerten Fokusgruppen)**

**21. – 22. März 2022**  
Teilnehmende CAS  
Experten-Coachs  
Prof. Dr. Anita Graf  
(Begleitung)

  - a) Themenspezifische Wissenserarbeitung zu diversen innovativen Ansätzen und Konzepten – auf der Basis von Lern-Boxen (Videos, Literatur, Leitfäden für Interviews etc.). Entwickeln von Experimenten zur Vertiefung und Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im organisationalen Kontext. Jede/r Teilnehmende arbeitet in 1 bis 2 Fokusgruppen mit. Eine Auswahl an Themen ist gegeben, weitere Themen können von den Teilnehmenden selbst bestimmt werden (→ Ende Kurs 1).
  - b) 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 (Prof. Dr. Hans A. Wüthrich), Presencing (Linda Baumgartner), Truly Human Leadership (tbd)
  - c) Selbstorganisiertes Gestalten von 1½ bis 2 Kurstagen: Gegenseitiges Befähigen (Weitergeben der wesentlichen Erkenntnisse und Erfahrungen, Integration von Erlebniselementen, Diskussionen, Reflexionen). Bestimmen von wesentlichen Gestaltungsparametern für die Förderung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen, evtl. Einladen von Gastreferentinnen/Gastreferenten
  
- 2. Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen stärken – Teil 2 (Lern-Camp 2, in Zusammenarbeit mit Swisscom)**

**2 Tage in der Woche vom 2. – 6. Mai 2022**  
Prof. Dr. Anita Graf  
Martina Novo  
Anja Peter und andere

  - a) Explorative Auseinandersetzung mit dem Thema in den Kreativ-Räumen von Swisscom: Entwickeln von innovativen und nachhaltigen Lösungen, Methoden und Konzepten zur Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in der Organisation – mit einem speziellen Fokus auf neue organisationale Settings, flache Hierarchien und agile Arbeitswelten
  - b) Die Bearbeitung erfolgt anhand von relevanten Fragestellungen und 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?
  - c) Dazwischen gibt es Challenge-Sequenzen mit Expertinnen/Experten und Führungskräften aus verschiedenen organisationalen Bereichen von Swisscom und anderen Organisationen (vor Ort und virtuell)
  - d) Im Rahmen von Workshops, selbstgesteuerten Arbeitssequenzen entsteht ein ganzheitliches Konzept für die Gestaltung von Kultur, Führung, Strategie, Struktur, Kommunikation etc., damit die Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen nachhaltig gestärkt werden kann
  - e) Im Anschluss werden die Erkenntnisse aus Lern-Camp 1 und 2 verdichtet. Die Teilnehmenden erstellen eine Abschlussdokumentation (in schriftlicher Form, mittels Nutzung neuer Medien)
  
- 3. Abschluss des CAS – Die wesentlichen Erkenntnisse**

**22. Juni 2022, bis 19 Uhr**  
Prof. Dr. Anita Graf

  - a) Präsentationen «Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses»
  - a) Reflexion der wesentlichen Gestaltungsräume für Selbstmanagement-Kompetenz auf individueller und organisationaler Ebene, Ziehen eines Abschlussfazits
  - c) Abschluss CAS

**Dozierende**

**Prof. Dr. Anita Graf**

Professorin für Human Resource Management an der Hochschule für Wirtschaft FHNW, Institut für Personalmanagement und Organisation, Olten, Schwerpunkte: Strategische und lebenszyklusorientierte Personalentwicklung, Fördern von Selbstmanagement-Kompetenz auf Ebene Individuum, Team, Organisation

**Claudia Dahinden**

Polyjoberin: Claudia Dahinden Life Design Consulting, Mitgründerin «burnbaby - work life design on fire», Projektmanagerin Strategische HR-Projekte/Expertin für Arbeitsmarktfähigkeit, New Work, Diversity & Inclusion, Swiss Life AG, Zürich

**Dirk Frey**

Trainer für Stress-, Entspannungs- und Schlafmanagement, Coach, fit im job AG, Winterthur

**Robert Kötter**

Co-Founder von Work Life Romance, Unternehmensberater, Dozent für Design Thinking, Twenty One Skills, Köln

**Daniela Landau**

lic. phil., Psychologin, Beraterin für Personal- und Organisationsentwicklung, Coach, Landau Consulting, Zürich

**Ingrid Luginbühl**

Bewegungspädagogin, selbständige Unternehmerin, Leitung eines Kurs- und Therapiezentrum, Dietikon ZH

**Martina Novo**

Arbeitspsychologin, Head of Health and Care Expertise, Swisscom Schweiz AG, Worblaufen

**Anja Peter**

Betriebswirtin, Unternehmerin im Bereich Health & Employability, Resilienz, Organisations-/Führungsentwicklung, Human Empowerment Center AG, Luzern

**Marina Prins**

Psychologin FSP, Coach für Bewusstseinsbildung und Persönlichkeitsentwicklung, Rheinfelden (DE)

**Dr. Beate Schulze**

Dozentin für Stressmanagement und Burnout-Prävention, Universität Zürich; Coach, Trainerin und Organisationsentwicklerin, Art of Participatory Leadership-Praktikerin, Inhaberin von Schulze Resource Consulting, Zürich und Genf

**Patrick Stäuble**

Geschäftsführer der fit im job AG, Winterthur, Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis, dipl. Personal Trainer SAFS

**Dr. Julia Weber**

ZRM-Ausbildungstrainerin, Geschäftsführerin ISMZ GmbH, Institut für Selbstmanagement und Motivation, Zürich

**Prof. Dr. Hans A. Wüthrich**

Inhaber des Lehrstuhls für Internationales Management, Universität der Bundeswehr, München

**Zusätzliche  
Experten-  
Coachs**

**Linda Baumgartner**

Wirtschaftspsychologin, Organisation/Leitungsteam des Theorie U Hubs Wien (im Rahmen des Presencing Instituts), Symbolon Spezialistin, Reflexionscoach, Wien

**Prof. Dr. Andreas Krause**

Experte für betriebliches und schulisches Gesundheitsmanagement, Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW, Institut Mensch in komplexen Systemen, Olten

## und weitere

### Abschluss als Zertifikatskurs

Der Abschluss entspricht 18 ECTS-Punkten gemäss European Credit Transfer System und trägt den Titel CAS Certificate of Advanced Studies FHNW „Selbstmanagement – Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt“. Dafür vorausgesetzt werden:

- a) Ausreichende Präsenz gemäss Absenzenregelung (mind. 80%, Anwesenheit am Abschlusstag)
- b) Nachweis über Literaturstudium (Einzelarbeit): Lesen und Reflexion von drei selbstgewählten Büchern aus dem Themenbereich «Selbstmanagement», Erstellen eines Reflexionsberichts (4 Seiten)
- c) Lern-Camp 1 (Gruppenarbeit): Aktive Mitarbeit in 1 bis 2 Fokusgruppen, selbstorganisierte Gestaltung von 1½ bis 2 Kurstagen
- d) Lern-Camp 1 und 2 (Einzel- oder Gruppenarbeit): Erstellen einer Abschlussdokumentation mit den wesentlichen Erkenntnissen aus Kurs 3 (Gruppen und Form werden im Rahmen des Lern-Camps 2 bestimmt)
- e) Reflexion des persönlichen Entwicklungsprozesses anhand von persönlichen Entwicklungszielen und Reflexionsprotokollen, Präsentation von ausgewählten Erkenntnissen am Abschlusstag
- f) Aktive Teilnahme in den Intervisionsgruppen (4 x ½ Tag)

Dieser CAS wird als Bestandteil des modularen MAS Leadership und Change Management angerechnet.

### Teilnahmegebühren

CHF 10 800, darin enthalten sind:

22 Kurstage (2 davon selbstorganisiert), 2 Einzelcoachings (auf Basis der Symbolon-Methode®), fachbezogenes Experten-Coaching (im Rahmen der Fokusgruppen), Teilnahmebestätigung Grundkurs Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)®, Herzratenvariabilitätsmessung (72 Std.), 1 Buch, Lern-Boxen, Unterlagen, Prüfungsnachweise

Im Falle einer Abmeldung bis 4 Wochen vor Programmbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 250.--. Bei Abmeldungen, die weniger als 30 Tage vor dem Programmbeginn erfolgen, stellt die HSW FHNW 50% der Programmgebühren und allfällige Zusatzkosten in Rechnung. Die Fachhochschule Nordwestschweiz behält sich das Recht vor, bei niedriger Teilnehmendenzahl den Kurs zu verschieben oder abzusagen.

### Ort

Hochschule für Wirtschaft, Riggenbachstrasse 16, 4600 Olten

### Programmleitung

Prof. Dr. Anita Graf

### Information und Anmeldung

Tina Brügger  
T +41 62 957 27 96  
tina.bruegger@fhnw.ch