

## CAS Selbstmanagement - Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt

### Individuelle und organisationale Ansatzpunkte



**Die zunehmende Komplexität und Dynamik des beruflichen und privaten Alltags und die damit verbundene 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 bedeutet, sich selbst wirkungsvoll zu führen und so Leistungsfähigkeit, Engagement und Wohlbefinden in allen Lebens- und Berufsphasen gezielt aufrecht zu erhalten. Dies ist auch eine wichtige Grundlage, um als Führungsperson andere Menschen zu verstehen und sie umsichtig zu begleiten.

In diesem CAS erweitern Sie einerseits 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 andererseits Ansatzpunkte kennen, wie Teams und die Organisation insgesamt gestärkt werden können, um dem Wandel in der heutigen Arbeitswelt erfolgreich zu begegnen.

#### **Ziele**

Sie erarbeiten in Lern-Camps Strategien und Gestaltungselementen, wie Führungskräfte, die Unternehmensleitung oder Fachverantwortliche die strategische Ausrichtung der Organisation, die Organisationskultur sowie die Struktur, Prozesse und Instrumente so weiterentwickeln und prägen können, damit sich Menschen in Organisation selbst wirkungsvoll führen können - und dies auch tun.

#### **Inhalt**

##### **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 und Umsetzen neuer Selbstmanagement-Strategien).

- Sie stärken Ihre Reflexionskompetenz und kennen die Wirkung auf sich und andere. Sie setzen sich eingehend mit ihren Stärken, Potenzialen, Bedürfnissen und Grenzen auseinander.
- Sie lernen neue und innovative Methoden für eine gelingende 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 und inspirierende berufliche/persönliche Zielvorstellungen entwickelt.
- Sie kennen wesentliche Grundlagen der Handlungssteuerung, z. B. neurobiologische Grundlagen von Lernen und Verhaltensänderungen, Regulation von Emotionen.
- Sie haben Ihre persönliche Energiebilanzreflektiert, Handlungsfelder abgeleitet und wichtige Schritte für die Optimierung umgesetzt. Sie kennen und nutzen hilfreiche Methoden und Instrumente ein konsequentes Ressourcenmanagement. Sie haben die Fähigkeit, für 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.

<b>Aufbau</b>	<p><b>Kurs 1:</b> Potenzialentfaltung und Kompetenzentwicklung – Eine gelingende Berufs- und Lebensgestaltung in der Arbeitswelt 4.0</p> <p><b>Kurs 2:</b> Ressourcenmanagement – Die persönliche Energiebilanz aktiv gestalten, Effizienz, Effektivität und Wohlbefinden gezielt fördern</p> <p><b>Kurs 3:</b> Arbeiten und Führen neu denken – Innovative und nachhaltige Ansätze für die Stärkung von Selbstmanagement-Kompetenz in Organisationen</p>
<b>Zielpublikum</b>	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>Abschluss</b>	Certificate of Advanced Studies FHNW "Selbstmanagement - Kernkompetenz in der neuen Arbeitswelt"
<b>Daten</b>	26. Juni 2023
<b>Ort</b>	Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Wirtschaft Riggenbachstrasse 16 4600 Olten
<b>Kosten</b>	CHF 9'800 oder CHF 10'950.--
<b>Programmleitung</b>	Prof. Dr. Anita Graf anita.graf@fhnw.ch T +41 62 957 22 85
<b>Administration</b>	Tina Brügger, Weiterbildungs Koordinatorin tina.bruegger@fhnw.ch T +41 62 957 27 96