

# Selbst in Führung

<b>Anlass</b>	Tagesseminar
<b>Termin</b>	Freitag, 28.04.2025, 08.30 - 17.00
<b>Leitung</b>	Helene Nüesch, Geschäftsleiterin und Beraterin ( <a href="http://www.concentria.ch">www.concentria.ch</a> )
<b>Ort</b>	Concentria GmbH St. Gallen ( <a href="https://www.concentria.ch/kontakt/">https://www.concentria.ch/kontakt/</a> )

«Ich kenne meine Grenzen.  
Ich überschreite sie ja oft genug.»



## Programm

<b>08.30</b>	<b>Mindful Check-In</b> Begrüssung und Überblick Erster Kontakt mit dem Thema und mit der Gruppe	
	<b>Stressverstärker entschärfen</b> Reflexion von Alltagssituationen mit der Stressampel	Reflexion und Austausch
	<b>Somatisches Feedback nutzen</b> Integration statt Dissoziation	Input und Übung
	<b>Eigene Grenzen respektieren</b> Zone der optimalen Leistungsfähigkeit	Input und Austausch
<b>12.30</b>	<b>Mittagspause</b>	
<b>13.30</b>	<b>Ausrichtung justieren</b> Auseinandersetzung mit den eigenen Werten	Angeleitete Reflexion
	<b>Achtsamkeit kultivieren</b> Achtsamkeitspraxis und ihre positiven Effekte Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	Input und Übung
	<b>Selbstführung im Alltag</b> Einschätzung von Stärken und Schwächen der eigenen Selbstführung Anker für die Umsetzung im Arbeitsalltag setzen Fazit und Auswertung	Standortbestimmung Transferüberlegungen
<b>17.00</b>	<b>Abschluss</b>	