

Self Leadership – die Kunst, sich selbst zu führen PE, Wahlpflichtmodul	
Lehrender	Priv.-Doz. Dr. Joseph Rieforth Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
Inhalte	Von Führungskräften wird erwartet, dass sie sich in hohem Maße mit ihrer Tätigkeit identifizieren und sich für ihr Unternehmen engagieren. Zielstrebigkeit, rasches und flexibles Handeln, Kritik- und Konfliktfähigkeit, hohe Fach- und Methodenkompetenz sowie Risikobereitschaft sind nur einige Beispiele für allgemeine Anforderungen, die heute an Führungskräfte gestellt werden. Die Belastungen sind zahlreich und verlangen ein gutes Management der eigenen Person, um die Vorteile einer Führungsposition zu empfinden. Individueller Lebensstil, Einstellungen und Verhaltensmuster der Führungsperson und Arbeitsbedingungen stehen als stressauslösende Faktoren in engem Zusammenhang. In diesem Modul steht die Beschäftigung mit personenbezogenen Interventionen des Stressmanagements im Vordergrund. Dies beinhaltet die Frage nach der Entwicklung eigener Ressourcen als Führungskraft sowie der Bewusstwerdung der eigenen Selbstwirksamkeit im Führungsalltag, um den Belastungssituationen nachhaltig standhalten zu können. Methoden für die Entwicklung eines emotionalen Selbstmanagements als Grundlage für die Balance von motivationalen und kognitiven Aspekten im persönlichen Führungsverhalten werden dargestellt und praktisch erprobt.
Lernergebnisse	<ul style="list-style-type: none"> • die eigene Tätigkeit im Hinblick auf stressreduzierende Veränderungen reflektieren • Stressoren und Ressourcen der eigenen Tätigkeit identifizieren sowie frühzeitig Stressreaktionen erkennen • individuelle emotions- und problemorientierte Bewältigungsstrategien erlernen sowie die Selbstmanagementfähigkeit (Self Leadership) im Umgang mit Stresssituationen erhöhen • die eigenen Denkmuster positiv beeinflussen – von der Selbstsabotage zur Selbstannahme • Wege der Achtsamkeit für die eigene Person nutzen – Wahrnehmung somatischer Marker als Entscheidungshilfe • neue Wege, sich selbst durch Selbstbeobachtung und Selbstbelohnung zu verstehen, erkennen
Lehrformen	Präsenzworkshop mit internetgestützter Vorbereitungsphase
Teilnehmerzahl	Max. 15
Voraussetzungen	Keine
Verwendbarkeit des Moduls	Weiterentwicklung der für Führungskräfte in Unternehmen im Sportbereich notwendigen Schlüsselkompetenzen
Voraussetzung für Vergabe von Kreditpunkten	aktive Teilnahme an der Online-Phase und am Präsenzworkshop
Kreditpunkte und Noten	Kreditpunkte: 2 KP Notenskala: unbenotet
Häufigkeit des Angebots	Die Professionalisierungseinheit wird je nach Bedarf angeboten
Arbeitsaufwand	Gesamt: ca. 60 h (Präsenzphase: ca. 15 h; Online-Phase ca. 45 h)
Dauer	ca. 5 Wochen
Termine	
Gebühren	300,00 Euro