

## PSI Selbstmanagement –Train the Trainer 360°

*Selbstmanagement fördern lernen, im Einzelcoaching und in Seminaren!*

**Veranstaltungsort:** InnovationsCentrum Osnabrück, Albert-Einstein-Str. 1, 2. OG

**Zeiten:** Zwei - Tages – Seminar (Termin 1 und Follow-up nach ca.4 Wochen), 09:00 -17:00 Uhr

Sie alle sind dabei: Studierende, IngenieurInnen, ÄrztInnen und Führungskräfte buchen Selbstmanagement-Seminare. Sie wollen effizienter werden, immer mehr in gleicher Zeit schaffen und sich idealerweise dabei noch weiterentwickeln. Selbstmanagement ist als Schlüsselkompetenz heutzutage so gefragt wie selten zuvor: In der betrieblichen Gesundheitsfürsorge, in der Burnout-Prophylaxe, in der Unterstützung von Lern- und Leistungsprozessen. Nach einem anspruchsvollen Workshop gehen die Teilnehmenden tatendurstig nach Hause und müssen bald erleben, dass sie das Gelernte nicht umsetzen können. Der Grund: Es gibt nicht die eine Selbstmanagement-Methode, die für alle funktioniert, und einige bewirken gar nichts.

Wirkungsvoller ist ein Ansatz, der sich auf das Individuum, seine Motive und sein Verhalten, konzentriert. Den Schlüssel für ein individuelles Selbstmanagementsystem verspricht die PSI-Theorie des Osnabrücker Psychologieprofessors Julius Kuhl. Die Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen (kurz: PSI-Theorie; Kuhl, 2001) erklärt menschliches Verhalten und Erleben auf der Basis von unterschiedlichen psychischen Systemen und ihrer dynamischen Interaktion miteinander.

So wie es zwei Gehirnhälften gibt, so kann man zwei verschiedene Formen von Selbstmanagement unterscheiden: Einerseits die Selbstkontrolle, andererseits die Selbstregulation. Wer seine Ziele erreichen will, muss beides können - sich selbst kontrollieren und dabei auf die eigenen Bedürfnisse achten. Nur, wenn die beiden Modi von Selbstkontrolle und Selbstregulation in Einklang gebracht werden, kann auch das innere Gleichgewicht der Selbststeuerung gestärkt werden. Dies zu erreichen ist das primäre Ziel eines gelungenen Selbstmanagements, welches langfristig erfolgreich und individuell zufrieden macht. Selbststeuerungskompetenzen sind ein wichtiger protektiver Faktor gegenüber vielfältigen Risiken und Belastungen in Beruf und Alltag. Sie sind die Grundlage jeglicher individuellen Freiheit und Selbstbestimmung.

### **Zielgruppe:**

BeraterInnen, TrainerInnen, Coachs sowie alle, die selbst ein Selbstmanagement-Training anbieten wollen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Durchführung ist hierbei die Erfahrung des Trainings aus der Teilnehmenden-Perspektive, so dass in dessen Rahmen ein häufiger Wechsel zwischen Rezipieren und Reflexion auf der Metaebene stattfindet. Die Vermittlung des theoretischen Inputs erfolgt praxisbezogen. Das Training enthält Elemente aus dem PSI-Coaching, dem Zürcher Ressourcen Modell sowie Übungen aus dem Bereich des Zeitmanagements. Zusätzlich werden didaktische Anregungen für die Seminarplanung mit verschiedenen Zielgruppen gegeben und erprobte Seminarunterlagen zur weiteren Verfügung an die Hand gegeben. Jeder Teilnehmende erhält die unverbindliche Möglichkeit zu einem kostenlosen TOP 60° Selbstmanagement-Test, der auf der PSI-Theorie basiert.



### **TrainerInnen:**

**Dipl.-Psych. Anna Maria Engel** ist in der TOP-Diagnostik lizenziert und war von 2011 bis 2013 als Assistentin der Geschäftsführung im IMPART-Institut tätig. Sie hat eine studentische „Train-the-Trainer“-Ausbildung absolviert, welche ihr in zahlreichen Zeit- und Selbstmanagement-Trainings-Seminaren mit Studierenden zugute kam. Sie war Dozentin und Lehrbeauftragte an der Universität Osnabrück, am Niedersächsischen Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe) und an der Marmara Üniversitesi Istanbul. Sie ist Doktorandin im Fachgebiet Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Osnabrück und arbeitet als freiberufliche Beraterin und Trainerin in den Themenfeldern Persönlichkeitsentwicklung, Organisationsentwicklung und interkulturelle Kompetenz.

**M.Sc. Lisa Hollands** ist für die TOP-Diagnostik lizenziert und in Trainingsgestaltung und -durchführung geschult. Sie hat bereits Praxiserfahrungen in Trainings mit internationalen und deutschen Studierenden sowie im Arbeitskontext mit Fach- und Führungskräften im In- und Ausland gesammelt. Sie arbeitet an der Universität Vechta im Fachgebiet Wirtschaft und Ethik und strebt mit dem Thema „Corporate Social Responsibility“ (CSR) einen Doktor im Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie an. Wie Anna Maria Engel ist sie daneben freiberuflich tätig.

