

Kursleitung

Michael Harth

Training, Coaching, Supervision und Organisationsberatung, Zollikon, Schweiz

Teilnehmerkreis

Mitarbeitende aller Berufsgruppen und Führungskräfte aller Bereiche

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Montag, 21.07.2025, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 23.07.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

695,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
595,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

mit dem Auto

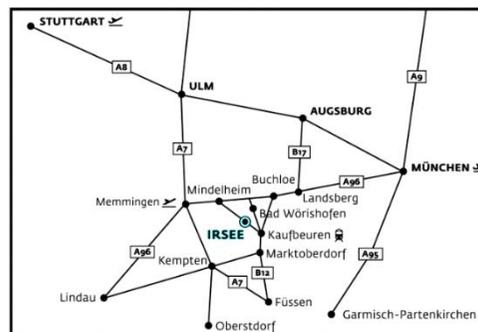
Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“). Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 06.05.2025

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Selbstbewusst und souverän im Beruf

Kurs 5020/25

21.07.2025 - 23.07.2025

Kloster Irsee



5 Persönlichkeitsentwicklung

Selbstbewusst und souverän im Beruf (Kurs 5020/25)

Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sind wesentliche Bausteine für die eigene Identität. Das Selbstbewusstsein ist kontextabhängig und kann teilweise stark variieren. Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sind veränderbar. Beides hat starke Auswirkungen auf das Arbeitsleben, so dass oftmals eine Eigendynamik entsteht. Mit einem guten Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein trete ich anders bei KollegInnen und Vorgesetzten auf. Dies ermöglicht mir, die Arbeit und die täglichen Herausforderungen souveräner anzugehen, um so nicht nur kompetenter zu wirken, sondern auch zu sein.

Das Seminar hat zum Ziel, dass Sie

- im Rahmen des Möglichen ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstwertgefühl steigern,
- Ihre Erfolge wertschätzen und mit den richtigen Methoden in kurzer Zeit eine deutliche Steigerung Ihres Selbstbewusstseins wahrnehmen,
- auch in unterschiedlichen Situationen souveräner auftreten und auch schwierige Herausforderungen erfolgreich meistern können,
- mit Unsicherheiten besser umgehen und souveräner Themen und Probleme bearbeiten.

Themen und Inhalte

- Methoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
- Fokus auf die eigenen Erfolge
- Der souveräne Auftritt durch optimales Selbstmanagement
- Instrumente des Selbstmanagements, um selbstbewusst und souverän zu agieren
- Souverän im Berufsalltag und bei anspruchsvollen Situationen

Montag, 21.07.2025

- | | |
|----------------------|---|
| 12:30 Uhr | Begrüßung im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Selbstbewusstsein und Erfolg |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 –
17:30 Uhr | Messbarkeit von Selbstwert und
Selbstbewusstsein, Übungen zur
Steigerung |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Dienstag, 22.07.2025

- | | |
|----------------------|---|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Umgang mit Unsicherheit |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Selbstbewusstsein steigern und
souveräner Auftritt - Teil 1 |
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr | Selbstmanagement optimieren und
souveräner Auftritt - Teil 2 |
| 15:30 Uhr | Kaffeepause |
| 16:00 –
17:30 Uhr | Feinheiten des Selbstmanagements |
| 18:00 Uhr | Abendessen |

Mittwoch, 23.07.2025

- | | |
|-----------|--|
| 07:00 Uhr | Frühstück |
| 09:00 Uhr | Souverän im Berufsalltag |
| 10:30 Uhr | Kaffeepause |
| 11:00 Uhr | Schwierige Herausforderungen
meistern |
| 12:30 Uhr | Mittagessen |
- (Änderungen vorbehalten)