



Virtual Classroom

Gelassen managen im Office

Kompakt mit Insights MDI®-Analyse und Online-Coaching

Gerade in stressigen Zeiten sind Sie in der Assistenz besonders gefordert, mit den eigenen Belastungen souverän umzugehen, um den dynamischen Anforderungen und komplexen Arbeitsbedingungen gewachsen zu sein. Oft gilt es zudem, den Stress der Ansprechpartner und Vorgesetzten abzufedern.

Buchungsnummer

31483

LerndauerOnline-Analyse im Vorfeld:
ca. 20 Minuteninteraktives Live-Online-Training
Modul 1: 3 Stundenindividuelles online-Coaching:
60 Minuteninteraktives Live-Online-Training
Modul 2: 3 Stunden**Preis**

Individuell auf Anfrage

 **Lernziele**

- ✓ Mit der Insights MDI®-Analyse bekommen Sie eine realistische Selbsteinschätzung zu Ihren persönlichen Stressmustern, typischen Verhaltensweisen in der Interaktion mit anderen und potenziellen Konfliktfeldern als Basis für Veränderung.
- ✓ Sie kennen die Dynamik im Stressgeschehen, verstehen die Konfliktdynamik und kennen die Hebel, an denen Sie Einfluss nehmen können.
- ✓ Sie erkennen eigene Reizthemen und die des Gegenübers und können damit potenzielle Konflikte schneller deeskalieren.
- ✓ In den individuellen Online-Reflexionsgesprächen findet der Transfer auf die persönliche Situation und die besonderen beruflichen Anforderungen statt, so dass jeder Teilnehmende persönlich abgestimmte Entwicklungsimpulse bekommt.

 **Inhalte****Prework:**

- Die Teilnehmer füllen im Vorfeld online ihre Insights-Persönlichkeitsanalysen zur persönlichen Standortbestimmung aus. Die Selbsteinschätzung wird jedem vor dem Seminar zugesandt.

Webinar Modul 1: Muster im Stress und das Insights-Persönlichkeitsmodell

- Zusammensetzung von Emotionen und die ABC-Theorie
- Einführung in das Insights-Modell als Vorbereitung für die Online-Coachings
- Erklärung typischer Stressmuster, Bedürfnisse, Antreiber, Verhaltensweisen und häufiger Konfliktfelder zum tieferen Verständnis
- individuelle Online-Reflexionsgespräche zu den Insights-Analysen mit auf die aktuelle Situation und Herausforderungen abgestimmten Entwicklungsimpulsen

Webinar Modul 2: Konflikte deeskalieren und gelassener agieren

- die Eigendynamik von Konflikten verstehen: Vertrauen und Beziehung vor Sachklärung
- Musterbruch durch achtsames Wahrnehmen: eigenes Frühwarnsystem installieren
- ggf. Haufe Antreiber-Test (online)
- typgerecht und emotional intelligent mit dem Gegenüber umgehen und so die gemeinsamen Ziele erreichen
- Abschluss: Lerntandems zur Transferbegleitung

