



## E-Learning

# Selbstbewusst im Job

Beruflich haben Sie schon einiges erreicht. Sind Sie jetzt an einem Punkt angekommen, an dem Sie sich fragen, wohin die Reise weiter geht? Welche spannenden neuen Projekte und Entwicklungen warten noch auf Sie? Wissen Sie schon, für welche Stärken Sie stehen und was Sie noch erreichen möchten? Dieses E-Learning lädt Sie dazu ein, sich ganz bewusst mit einem wichtigen Part Ihrer persönlichen Entwicklung auseinanderzusetzen. Tauchen Sie in die vielfältigen Facetten des großen Themas „Selbstbewusstsein“ ein. Ergründen Sie Ihre persönlichen Stärken, lernen Sie, diese den richtigen Personen mitzuteilen und fokussieren Sie sich auf Ihre Ziele und Kompetenzen. Starten Sie durch in ein reflektiertes und langfristig zufriedenstellendes Berufsleben, in dem Sie sich mit Ihren Stärken und Kompetenzen voll einsetzen und Ihren Job aktiv mitgestalten können.

Buchungsnummer: **34914**

Teilnehmer:innenkreis:  
Fach- und Führungskräfte,  
die vor neuen Herausforderungen  
oder Aufgaben stehen. Alle Mitarbei-  
ter:innen, die ihre berufliche Situa-  
tion reflektieren und sich neue Ziele  
definieren und vielleicht auch ihre  
berufliche Zufriedenheit und Selbst-  
wirksamkeit steigern möchten.

Lerdauer: **ca. 4 Stunden**

Sprache:  

Einzelpreis:

€ 119,- zzgl. MwSt. | € 141,61 inkl. MwSt.

*Paketpreise ab 50 Lizenzen auf Anfrage*

## Lernziele

### Sie können...

- ✓ definieren, was für Sie persönlich Stärken sind.
- ✓ Ihre eigenen Stärken benennen und sie gezielt ausbauen.
- ✓ gelassener mit Schwächen umgehen.
- ✓ Ihre Stärken mitteilen und eine für Sie stimmige Eigen-PR-Strategie entwickeln.
- ✓ zwischen gesundem Ehrgeiz und übertriebenem Perfektionismus unterscheiden.
- ✓ Ihre perfektionistischen Ansprüche reflektieren und Routinen entwickeln, um sie zu mildern.
- ✓ Ihre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen und sich berufliche Ziele setzen.
- ✓ Ihren Job daher aktiv mitgestalten und somit Ihre berufliche Zufriedenheit erhöhen.
- ✓ Erfolge bewusst wahrnehmen und daher mit Hindernissen und Herausforderungen gelassener umgehen.
- ✓ in wichtigen Situationen Nein sagen und Grenzen setzen.
- ✓ selbstbewusst für Ihre Entscheidungen und Bedürfnisse einstehen – jeden Tag ein bisschen mehr.

## Inhalte

Was lerne ich in diesem E-Learning?

Stärken kennen

- Was ist eine Stärke?
- Welche Stärken habe ich?

Eigen-PR betreiben

- Was ist gelungene Eigen-PR und warum ist sie so wichtig?
- Wie finde ich das richtige Maß?

Perfektionismus hinterfragen

- Warum ist (zu großer) Perfektionismus keine gute Idee?
- Welche Wurzeln hat mein Perfektionismus?
- Wie finde ich das richtige Maß?

Bedürfnisse und Wünsche äußern

- Wie sieht mein Traumarbeitsleben aus?
- Was habe ich schon erreicht und wie habe ich das gemacht?
- Wie gehe ich mit Hindernissen um?

Nein sagen und Grenzen setzen

- Warum ist Nein sagen so schwer?
- Wie sage ich in für mich wichtigen Situationen Nein?

Was nehme ich aus diesem E-Learning mit?



**Infos im Web**

[www.haufe-akademie.de/34914](http://www.haufe-akademie.de/34914)



**Lassen Sie sich beraten**

Tel. +49 761 595339-10 • [digitales-lernen@haufe-akademie.de](mailto:digitales-lernen@haufe-akademie.de)