



## Seminar

# Selbstmanagement und Wertereflexion

4. Oktober 2019 – 9.15 bis 17.00 Uhr

Stiftung Dialog Ethik

Schaffhauserstrasse 418, CH-8050 Zürich

Seminarleitung:

Dr. theol. Ruth Baumann-Hölzle, Leiterin von Dialog Ethik

Mag. phil. Maria Stepanek, Systemischer Coach



Bitte  
frankieren

**Stiftung Dialog Ethik**  
**Schaffhauserstrasse 418**  
**CH-8050 Zürich**

# Selbstmanagement und Wertereflexion

Der Begriff «Selbstmanagement» bezeichnet die Kompetenz, die eigene Entwicklung und das eigene Tun innerhalb der gegebenen Rahmenbedingungen stimmig zu gestalten. Zu dieser Selbststeuerung gehören verschiedene Teilkompetenzen, zum Beispiel die Fähigkeit, sich stimmige Ziele zu setzen, Motivation, Planung, Organisation und Erfolgskontrolle. Eine wesentliche Rolle spielen dabei unsere Werte und Bedürfnisse. Um zufrieden zu sein und uns in Balance zu fühlen, müssen diese in unserer Planung berücksichtigt werden. Nur wenn wir wissen, was uns wichtig ist, und unseren Prioritäten im Alltag genug Raum geben, können sich Life-Balance und Zufriedenheit einstellen.

Effektives Selbstmanagement setzt also die Fähigkeit voraus, sich selbst zu reflektieren, Werte zu erkennen und diese zu gewichten und sich Ziele zu setzen, die diesen Überlegungen Rechnung tragen. Die Auseinandersetzung mit Werten kann auf den miteinander korrelierenden Ebenen des Individuums, der Organisation und der Gesellschaft erfolgen. Wertespannungen auf Systemebene oder zwischen den Systemen führen zu Blockaden und Dilemma-Situationen und werden vom Individuum als innere Unruhe, Unzufriedenheit, Sinnleere oder Orientierungslosigkeit erlebt. Das persönliche Empfinden beeinflusst in der Folge die Systeme, in denen das Individuum sich bewegt.

## Ziel des Seminars

In diesem Seminar setzen Sie sich kritisch mit jenen Werten auseinander, die an der Basis Ihres beruflichen und privaten Schaffens und Ihrer täglichen Entscheidungen stehen. Sie schärfen Ihre Selbstreflexionsfähigkeit und wissen, was Ihnen Kraft und Antrieb gibt. Sie setzen sich selbstkongruente Ziele und lernen konkrete Planungsmethoden kennen, um diese in den Alltag zu integrieren. Sie erhalten Tools, um Ihre mentale Stärke zu steigern. Allfällige Spannungsfelder sehen Sie als Herausforderung und können konstruktiv mit diesen umgehen.

## Inhalte des Seminars

- Reflexion der persönlichen Werte
- Intersubjektive Grundwerte: Input und Diskussion in der Gruppe
- Überlegungen zum Spannungsfeld zwischen individuellen und intersubjektiven Grundwerten
- Input zu empirisch-deskriptiven und moralisch-normativen Aussagen
- Werte-Priorisierung und Zielformulierung
- Planungs- und Selbstmanagement-Methoden
- Techniken zur Steigerung der mentalen Stärke

## Methodik

Diskussionen im Plenum, Arbeiten in der Kleingruppe und Einzelreflexionen wechseln einander ab und sorgen für eine interaktive, lebendige Atmosphäre. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Bezug der Inhalte zum persönlichen Kontext und dem Transfer der Ergebnisse in den individuellen Alltag.

### Seminarort und Kontakt

Stiftung Dialog Ethik  
Schaffhauserstr. 418, CH-8050 Zürich  
Tel. +41 44 252 42 01  
info@dialog-ethik.ch

### Kosten (inkl. Seminarunterlagen)

CHF 460.–

### Abschluss

Schriftliche Teilnahmebestätigung

### Links

[www.dialog-ethik.ch](http://www.dialog-ethik.ch)  
[www.mariastepanek.com](http://www.mariastepanek.com)

## Anmeldetalon

### Seminar «Selbstmanagement und Wertereflexion 2019»

Bitte melden Sie sich frühzeitig mittels Anmeldetalon, per E-Mail an [info@dialog-ethik.ch](mailto:info@dialog-ethik.ch) oder über unsere Webseite an. Sie erhalten anschliessend eine Bestätigung von uns.

Wir behalten uns vor, dieses Seminar bis 14 Tage vor Beginn bei ungenügender Teilnehmerzahl abzusagen.

Ich melde mich zum Seminar «Selbstmanagement und Wertereflexion» vom 4. Oktober 2019 an:

---

Vorname, Name

---

Beruf, Titel

---

Firma, Organisation

---

Strasse, Nr.

---

PLZ, Ort

---

Telefon

---

E-Mail

---

Ort, Datum

---

Unterschrift