

# Selbstwirksamkeit

## Trainieren Sie Ihre Handlungskraft und Gelassenheit

### Inhalt und Ziele

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen in das eigene Handeln. Menschen mit viel Selbstwirksamkeit trauen sich selbst viel zu und finden schneller den Antrieb zum Handeln als andere. Sie reagieren weniger ängstlich, verlieren seltener die Hoffnung und beweisen ein längeres Durchhaltevermögen. Dadurch erreichen sie eine höhere Gelassenheit und Konzentration auf die wichtigen Dinge, anstatt sich in Emotionen zu verfangen und zu verzetteln.

In diesem Seminar lernen Sie,

- Ihre mentale Stärke und Eigenkontrolle deutlich zu steigern,
- zunehmend von äußeren Einwirkungen unabhängig zu werden,
- Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistungen zu steigern.

Durch das Seminar erlangen Sie mehr Selbstwertgefühl, Optimismus und Selbstsicherheit:

- Erfahrungen von selbsterzeugter Leichtigkeit und Lebensfreude stabilisieren sich,
- Gelassenheit und Souveränität festigen sich nach und nach.

### Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen, Praxisübungen, Fallbeispiele

### Zielgruppe

Führungskräfte und deren Stellvertretung, ReferatsleiterInnen, Mitarbeitende, die ihre Selbstwirksamkeit steigern wollen

### Trainer

- Herr MMag. Markus Starecek, MBA, federkraft Consulting Group

### Zeit & Ort

*Dauer:* 1 Tag  
*Seminarnummer:* MS 582 **Neu**  
*Termin:* 25. Juni 2018  
*Ort:* Schloss Laudon

### Organisation

*In Verantwortung von:* Frau Dr. Ursula Eder  
*Sekretariat:* Frau Petra Ranzenbacher

## **Über den Trainer**

*MMag. Markus Starecek, MBA*

federkraft Consulting Group, Geschäftsführer; Psychologe, Betriebswirt und systemischer Organisationsentwickler; Tätigkeit als Berater führender Organisationen in verschiedenen Industriebranchen sowie öffentlicher Institutionen; vormals Führungskraft in einem österreichischen Dienstleistungsunternehmen und Geschäftsführer der sevensix – Corporate Research and Consulting GmbH. Arbeitsschwerpunkte: Führungskräfte- und Teamcoaching, Change Management, Innovationscoaching  
markus.starecek@federkraft.at