

SELF-EFFECTIVENESS-TRAINING (SET)



CALUMED^{EV}

Steinbecker Straße 51
29646 Bispingen

Tel. +49-(0)-5194-399 592
Fax +49-(0)-5194-399 593

office@calumed.de
www.calumed.de



BEWUSST UND ERFOLGREICH LEBEN

Die Komplexität der persönlichen und beruflichen Lebensführung im 21. Jahrhundert ist so hoch wie nie zuvor und nimmt beständig zu. Einmal absolvierte Ausbildungen sind innerhalb weniger Jahre überholt, erworbenes Wissen unterliegt immer geringen Halbwertzeiten, marktwirtschaftliche Realitäten verlangen eine neue Anpassungsfähigkeit. Wertewandel, Auflösung von Grenzen und scheinbar freie Disposition von Geschlechterrollen, sowie Generationsgrenzen führen zu weit reichender Orientierungslosigkeit und Verunsicherung. Für den Einzelnen bedeutet dies, sich immer neuen Herausforderungen zu stellen, in ungewohnten Situationen zu interagieren, Potenziale zu erkennen, Optionen zu nutzen und mit Risiken umgehen zu lernen. Vollumfänglich lebensfähig ist, wer trotz dieser Komplexität flexibel reagieren, sich an verändernde Bedingungen anpassen und Lernerfahrungen nutzen kann.

Dabei reicht es schon lange nicht mehr aus, lediglich ausbildungs- und berufsbezogenes Fachwissen zu erweitern und Methodenkompetenzen erwerben, wie z.B. flexible Problemlösestrategien. Die gesellschaftlichen und arbeitsmarktbezogenen Veränderungsprozesse erfordern eine zunehmend größere Sozialkompetenz, also Kommunikations-, Konflikt-, Beziehungs- und Kooperationsfähigkeit. Daneben gewinnt Selbstkompetenz zunehmend an Bedeutung. Sie umfasst eine ausgeprägte Reflexions- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Werteorientierung, emotionale Kompetenz, spirituelle Intelligenz und erweiterte mentale Modelle. Erst die erfolgreiche Kombination der in der beruflichen Aus- und Weiterbildung erworbenen Fach- und Methodenkompetenz mit den hier genannten, überfachlichen Qualifikationen - Sozial- und Selbstkompetenz - führt zu der Art von Handlungskompetenz, die Menschen in unserer Zeit zu erfolgreichen Gestaltern ihres beruflichen, sowie persönlichen Lebens macht und damit auch zu Mitgestaltern unserer Gesellschaft.

Aus diesen Erkenntnissen und Erfahrungen heraus entwickelte Dieter Jarzombek das *SELF-EFFECTIVENESS-SYSTEM (SEM)* und dessen Module *Self-Effectiveness-Training (SET)*, *Personal-Effectiveness-Training (PET)*, *Self-Effectiveness-Professional (SEP)* und *Self-Effectiveness-Mentoring (SEM)*. Und in allen Modulen steht aus den genannten Gründen die Auseinandersetzung mit sich selbst im Mittelpunkt.

WAS IST SELF-EFFECTIVENESS?

Persönliche Ausdruckskraft und Ausstrahlung lässt sich nicht wie eine Rolle lernen! Sich seiner bewusst zu sein, ist die Voraussetzung dafür, den eigenen Lebensweg voller Energie und Selbstwertgefühl zu gestalten. Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu sein und die eigenen Schattenseiten zu akzeptieren, denn: Persönlichkeit und Charakter setzen ein klares Selbstbild voraus. Nur wer sich frei macht von einschränkenden Normen und Fremdbestimmung, findet seinen eigenen, erfüllenden Weg. Viele Menschen bemessen ihren Selbstwert fast ausschließlich an ihrer Umwelt. Prestige und Lob oder Tadel ersetzen die eigene Urteilsfähigkeit. Materielle Belohnungen und die Anhäufung von Besitz schaffen dabei nur scheinbar Sicherheit. Der Preis dafür ist hoch: Angepasstheit, Opportunismus, unterdrückte Aggressionen und in der Folge psychosomatische Störungen – und nicht zuletzt der Verlust des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins.

Die Angst vor dem eigenen Wesen und vor tiefgreifender Veränderung hindert Menschen oft daran, sich diesen Themen zu stellen. Sich die unbewussten Lebensleitsätze, die wie ein Programm das Leben steuern, bewusst zu machen und zu verändern, persönliche Barrieren zu überwinden und erfolgsverhindernde Einstellungen aufzulösen, um so zu konstruktiven Lebenseinstellungen zu gelangen – das ist Self-Effectiveness.

„Wer bin ich? Was bin ich? Was ist Leben?“ – Die Klärung dieser drei Fragen und darüberhinaus die Förderung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstausdrucks sind damit die zentralen Themen in allen Modulen des *SELF-EFFECTIVENESS-SYSTEM* (SEM).

GRUNDLAGEN UND GRUNDLEGENDE METHODEN

In allen Modulen des SEM kommen Methoden zur Anwendung, die auf Erkenntnissen der Lernpsychologie – hier besonders der Coping- und Salutogeneseforschung, der Tiefenpsychologie, der Humanistischen Psychologie und der Transpersonalen Psychologie basieren. Dabei ist die Methodenvielfalt kein Widerspruch: Denn wer fühlt, dass Leben statt reibungslosem Funktionieren ein ständiges Abenteuer der Selbsterforschung und des Strebens nach Selbsterkenntnis ist, der wird spüren, wie sich die ausgewählten Methoden ergänzen und in ihrer Wirkung potenzieren.

In den Seminaren gibt es unterschiedliche Arbeitsformen. Die gebräuchlichsten sind Einzel-, Gruppen- und Kleingruppenarbeit, sowie die Zusammenarbeit mit einem Special-Partner im Plenum. Hier werden auch die Inhalte in Form von Vorträgen, Diskussionen und praktischen Übungen vermittelt. Wesentliche Erfahrungen werden zusammengetragen, zum Teil anhand von Videoaufzeichnungen ausgewertet und aufgetretene Probleme mit den genannten Methoden aufgearbeitet. In zusätzlichen Kleingruppen können die Teilnehmenden die Erfahrungen und Ergebnisse ihrer Arbeit vertiefen und unabhängig von der Leitung ihr Wissen gegenseitig zur Anwendung bringen.

Special-Partner sind Zweiergruppen, auch Dyaden genannt, die sich während eines oder auch nach einem Seminar zusammenfinden. Dyade heißt Zweiheit. Damit wird zum Ausdruck gebracht, was die Arbeit im SEM im Wesentlichen ausmacht: die Beziehung zwischen ICH und DU. In Beziehung sein, das bedeutet wachsen und lebendig sein. Sich in Beziehung selbst zu erfahren kann heilsamer sein, als je eine andere Methode.

Um die Zeit zwischen den Seminaren zu nutzen, werden Hausaufgaben in Anlehnung an die Seminarinhalte zur weiteren Übung aufgegeben. Dazu gehören auch das Studium der Literatur gemäß Literaturliste und die Vorbereitung von Kurzreferaten. Zur Reflexion und zum gezielten Aufarbeiten von persönlichen Erfahrungen wird empfohlen ein Trainingstagebuch anzulegen. Dies ermöglicht die eigene Entwicklung nachzuvollziehen und langfristig zu überblicken.

ZIELGRUPPE

Das Self-Effectiveness-Training eignet sich besonders gut für Studierende und Angehörige psychosozialer, medizinischer und pädagogischer Berufsgruppen, sowie für Personen, die in beratenden Berufen oder in leitenden Positionen tätig sind oder sich auf die Übernahme von Führungsaufgaben vorbereiten wollen. Die Teilnahme kann auch Personen empfohlen werden, die

- ihr Wissensspektrum erweitern und vertiefen wollen
- Persönlichkeitsentwicklung und Fortbildung miteinander verbinden möchten
- beruflich oder privat vor neuen Herausforderungen stehen
- ihr eigenes Führungsverständnis und Führungsverhalten sowie ihre Arbeitssituation reflektieren möchten
- sich mit der Wirkung und Wirksamkeit der eigenen Persönlichkeit bewusst auseinandersetzen möchten

DAUER, UMFANG, KOSTEN, ZERTIFIZIERUNG

- Dauer 1 Jahr
- 6 Wochenendseminare
- 115 Seminarstunden
- Gesamtkosten 1.850,- € / 370,- € pro Wochenende zzgl. Unterkunft und Verpflegung.
- Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte.

MODULE DES SELF-EFFECTIVENESS-TRAININGS

START UP / ENCOUNTER

Ein Wochenendseminar 12 Std. (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Das Encounter hat sich als geeignete Methode zur Herstellung persönlich wertvoller Beziehungen erwiesen. Einer der Gründe, jede Trainingsreihe mit einem halbstrukturierten Encounter-Wochenende zu beginnen.

Encounter heißt Begegnung – eine Begegnung, die einfachen Grundregeln folgt und in der die Teilnehmenden und das Leitungsteam aufgefordert sind, sich um ein Klima der Wertschätzung zu bemühen, um den offenen Ausdruck persönlicher Erfahrungen und Gefühle zu fördern. Durch empathische und wertschätzende Kommunikation bekommen die Teilnehmenden die Chance herauszufinden, welche ihrer gedanklichen, verhaltensmäßigen oder emotionalen Reaktionen unangenehm, hinderlich oder ineffektiv sind.

KOMMUNIKATION

Zwei Wochenendseminare á 23 Std. (Donnerstag 19h bis Sonntag 14h)

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit, unser ganz persönlicher Erfolg im Umgang mit Menschen und die Umsetzung unserer Bedürfnisse, Wünsche und (Lebens-) Ziele hängt im entscheidenden Maße von unserer Fähigkeit ab, unsere Mitmenschen richtig zu verstehen und erfolgreich mit ihnen zu kommunizieren.

Durch das Kommunikationstraining werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt den eigenen und für sie typischen Kommunikationsstil und ihre Kommunikationsdefizite zu erkennen. Sie werden ermutigt offen, konstruktiv, und kongruent zu ihren Gefühlen zu stehen, sowie in Übereinstimmung mit ihrem nonverbalen Verhalten mit anderen zu sprechen.

Neben der Vermittlung einiger theoretischer Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation wird ein Videotraining eingesetzt, um das Verhalten in kommunikativen Situationen wie z.B. in Verkaufs-, Beratungs-, Bewerbungs-, und anderen Gesprächs- bzw. Konfliktsituationen zu üben.

Inhalte und Methoden

- Die Kunst der Wahrnehmung
- Aktives Zuhören
- Gesprächsführung
- Metakommunikation
- Kommunikationsanalyse und Kommunikationsmuster erkennen
- Kommunikationstechniken kennenlernen und wirksam einsetzen
- Kommunikationskanäle erkennen und nutzen

- Nonverbale Aspekte der Kommunikation
- Körpersignale erkennen und verstehen
- Die verschiedenen Aspekte einer Nachricht erfassen
- Schwächen und Stärken im Kommunikationsverhalten erkennen
- Konstruktives Feedback geben und nehmen
- Kommunikationsstil und Persönlichkeit
- Ethik der kommunikativen Beeinflussung
- Video – Training
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

POSITIVE KONFLIKTLÖSUNG

Zwei Wochenendseminare á 23 Std. (Donnerstag 19h bis Sonntag 14h)

Konflikte sind im Leben unvermeidbar. Ungelöst oder unangemessen bearbeitet binden sie Ressourcen, mindern die Leistungsfähigkeit und senken die Lebensqualität. Positives und kompetentes Konfliktmanagement versteht es, Konflikte frühzeitig zu erkennen und für konstruktive Entwicklungen zu nutzen.

Das Konfliktlösetraining ermöglicht die Analyse und Verlaufsdarstellung von Konflikten und Krisen mit Hilfe unterschiedlicher Modelle. Dadurch werden komplexe Vorgänge auf ein übersichtliches Maß reduziert. Die Betrachtung von Konflikten aus unterschiedlichen Blickwinkeln erleichtert eine flexible und situationsgerechte Erfassung von Konfliktzusammenhängen. Aus dieser Analyse werden gezielte Handlungsstrategien abgeleitet, die flexibel den Erfordernissen der Situation und den Möglichkeiten der Betroffenen angepasst werden können. Dabei ist unser Ziel, konkretes Handwerkszeug für ein besseres Konfliktverhalten zu vermitteln und dadurch zu einer Steigerung der Konfliktkompetenz der Teilnehmenden beizutragen.

Inhalte und Methoden

- Konfliktanalyse
- Konfliktformen und Verhaltensregeln im Umgang mit Konflikten
- Konflikte und Spannungsfelder frühzeitig erkennen
- Vermeidbare und notwendige Konflikte identifizieren
- Konflikte sachlich lösen
- Handlungsrepertoire in Konflikten erweitern
- Kompetenzen im Umgang mit Konflikten kennen lernen und entwickeln
- Verhaltenspotenziale bei Konflikten erkennen und nutzen
- Mit Widerstand konstruktiv umgehen
- Die Phasen der Veränderung
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

UMGANG MIT STRESS

Ein Wochenendseminar 23 Std. (Donnerstag 19h bis Sonntag 14h)

Wir erklären den Begriff „Stress“ und die hirnpfysiologischen Zusammenhänge, weisen auf die körperlichen und emotionalen Symptome hin, erläutern den typischen Drei-Phasen-Verlauf der Stressreaktion und erarbeiten die individuellen, privaten und beruflichen Stressoren. Auf Grundlage dieser individuellen Analyse werden in Kleingruppen und unterstützt vom Team Veränderungsmöglichkeiten für Stress-Situationen aufgezeigt und Handlungsalternativen geübt.

Entspannungs- und Bewegungssequenzen eröffnen den Teilnehmenden einen praktischen Zugang zum Thema Stressbewältigung und vermitteln konkrete Anwendungsmöglichkeiten zur Stressminderung oder Stressprophylaxe.

Inhalte und Methoden

- Definition des Phänomens Stress
- Stressanalyse
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Drei-Phasen-Verlauf
- Grundlagen der Stressbewältigung
- Methoden der Stressbewältigung
- Persönlichkeitsrelevante innere Einstellungen und ihre Auswirkungen
- Einstellungs- und Verhaltensänderung bei Stress
- Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Erarbeitung eines Stressbewältigungsprogramms
- Sanfte und intuitive Körperarbeit
- Entspannungstraining nach Jacobsen
- Paar- und Kleingruppenarbeit
- Vortrag und Diskussion im Plenum

BILANZIERUNG UND ABSCHLUSS

Bei Bedarf: Ein Wochenendseminar 12 Std. (Freitag 19h bis Sonntag 14h)

Um das Erlernete auch im Alltag anwenden zu können bedarf es der gezielten Selbstreflexion. Welche Inhalte waren besonders informativ? In welchen Bereichen gibt es nach wie vor Schwierigkeiten? Sind die für die Teilnahme am SET formulierten eigenen Lernziele erreicht worden? Welche weiteren Ziele gilt es mittelfristig in den Blick zu nehmen und auf welchen Wegen sollen sie erreicht werden?

Zwar nehmen wir in allen Modulen eine kontinuierliche Reflexion der Inhalte vor, planen aber bei Bedarf und nach Absprache ein zusätzliches Wochenendseminar zur weitergehenden Bilanzierung ein.