

## SELF-EFFECTIVENESS-TRAINING (SET)

Es reicht schon lange nicht mehr aus, lediglich ausbildungs- und berufsbezogenes Fachwissen zu erweitern und Methodenkompetenzen, wie z.B. flexible Problemlösestrategien, zu erwerben. 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, emotionale Kompetenz, Werteorientierung und erweiterte mentale Modelle, wie im Rahmen des SET vermittelt.

### 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.

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
- sich auf die Übernahme von Führungsaufgaben vorbereiten wollen
- ihr eigenes Führungsverständnis und Führungsverhalten sowie ihre Arbeitssituation reflektieren möchten
- sich mit der Wirkung und Wirksamkeit der eigenen Persönlichkeit bewusst auseinandersetzen möchten
- beabsichtigen, ihre Persönlichkeit zielgerichtet entwickeln wollen

### START UP / ENCOUNTER

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

Encounter heißt Begegnung, eine Begegnung, die einfachen Grundregeln folgt.

- Halbstrukturiertes Encounter
- Vortrag und Diskussion

## **KOMMUNIKATION**

*Zwei Wochenendseminare à 12 Std. (Freitag 19h bis Sonntag 14h)*

- Die Kunst der Wahrnehmung
- Gesprächsführung und aktives Zuhören
- Kommunikation
  - 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 à 12 Std. (Freitag 19h bis Sonntag 14h)*

- Konfliktanalyse
  - Konfliktformen und Verhaltensregeln im Umgang mit Konflikten
  - Vermeidbare und notwendige Konflikte identifizieren
  - Konflikte sachlich lösen
- Konflikte und Spannungsfelder frühzeitig erkennen
- 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 12 Std. (Freitag 19h bis Sonntag 14h)*

- Definition des Phänomens Stress
- Stressanalyse
  - Drei-Phasen-Verlauf
  - Grundlagen der Stressbewältigung
  - Methoden der Stressbewältigung
- Die Ebenen der Stressreaktion
- 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**

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

- Reflektionen über das vorherige Modul und die Nutzung der Lerninhalte im persönlichen Leben
- Vertiefung der gelernten Inhalte anhand der Präsentationen der Entwicklungsarbeiten der Teilnehmer/innen (Kolloquium)
- Abschluss

## **TERMINE, ORT, LEITUNG**

- siehe [www.calumed.de](http://www.calumed.de)

## **DAUER, UMFANG, KOSTEN, ZERTIFIZIERUNG**

- Dauer 1 Jahr | 7 Wochenendseminare á 12 Stunden | Gesamt 84 Stunden
- Gesamtkosten 1.850,- € exkl. U/V
- Abschlusszertifikat mit Nachweis der Lerninhalte