

Verbindliche Anmeldung per Fax: 0231-9761976  
oder formlos per E-Mail: [anmeldungen@logteam.de](mailto:anmeldungen@logteam.de)  
Anmeldeschluss ist Freitag, der **09.11.2018**.

**Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt! Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.**

Ja, Ich/Wir nehme(n) mit \_\_\_\_ Person(en) gern an der Veranstaltung „Selbst-Management“ teil.

(Bei mehreren Personen bitte die Namen zusätzlich angeben!)

---

Titel, Name, Vorname

---

Unternehmen, Institution

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Telefon (Büro oder mobil)

---

E-Mail

---

Datum, Unterschrift

## Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmegebühr beträgt 380,00 EUR (zzgl. 72,20 EUR MwSt.), für Studierende oder Auszubildende ohne bisherigen Hochschulabschluss 85,00 EUR (zzgl. 16,15 EUR MwSt. bei Vorlage des Studierendenausweises oder Ausbildungsnachweis, begrenzt auf 3 Personen je Seminar).

Soweit ein Unternehmen mehrere Teilnehmer anmeldet, reduziert sich die Teilnahmegebühr für jeden weiteren Teilnehmer um 10% vom Ursprungsbetrag

Die Teilnahmegebühr schließt die Veranstaltungunterlagen, Mittagessen und Pausengetränke ein (Übernachtung und Abendessen sind nicht enthalten, können aber bei Bedarf individuell von den Teilnehmern direkt beim Hotel gebucht werden). Nach Erhalt der Rechnung überweisen Sie bitte den Rechnungsbetrag unter Angabe der Rechnungsnummer. Nach Eingang des Rechnungsbetrages erhalten Sie eine Teilnahme-Bestätigung für das Seminar.

## Stornierungsbedingungen

Für eine Anmelde-Stornierung, die später als 3 Wochen vor dem Veranstaltungstermin eingeht, werden 80% der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt und bei Stornierungen von Anmeldungen, die mindestens als 3 Wochen vor dem Veranstaltungstermin eingeht, werden 20% der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Bei Nichtteilnahme ohne Absage ist die Teilnahmegebühr in voller Höhe zu entrichten. Der Veranstalter behält sich vor, die Veranstaltung bis zu 3 Werktagen vor Termin absagen zu können.

## Veranstaltungsort: Hotel Esplanade

(Nähe Hauptbahnhof, [www.esplanade-dortmund.de](http://www.esplanade-dortmund.de))  
Burgwall 3/Ecke Bornstraße  
**44135 Dortmund**  
Tel.: 0231-5853-0, Fax: 0231-5853-270

## „Soft Skills im Management“



## Selbst-Management

- Selbstmanagement - den Weg zum Erfolg selbst in die Hand nehmen und dabei sicher navigieren

### Termin

Mittwoch, 13.11.2018  
von 09.00 Uhr – 17.00 Uhr

### Kontakt

Dipl.-Ökonom Harald Knippschild,  
Telefon: +49 - 212 - 64 555 - 082  
mobil: +49 (0) 171 20 955 23  
E-Mail: [info@logteam.de](mailto:info@logteam.de)

### Veranstalter:

Logteam GmbH, Solingen, in Kooperation mit der nlp-innovativ, Osnabrück

# Seminarinformationen

## Ihr Dozent und Trainer:



### Dipl. Pädagoge Thomas Biege, Osnabrück

Herr T. Biege ist seit vielen Jahren erfolgreich in verschiedenen Sektoren und Institutionen der Erwachsenenbildung tätig:

- 15 Jahre Leitung und Aufbau von IT-Abteilungen mit Personalverantwortung für Gruppen zwischen 5 und 90 Mitarbeitern in Industrie (Nahrungsmittelproduktion), Dienstleistung (Versicherungswirtschaft) und Gesundheitswesen (Universitätsklinikum).
- 12 Jahre freiberuflicher Trainer und Coach, Lehrtrainer DVNLP e.V., Ausbildungsinstitut „nlp-innovativ“
- Entwicklung und Durchführung von Inhouse-Seminaren in den Bereichen Personalführung, Personalentwicklung, Kommunikationstechniken, Präsentation und Selbstmanagement
- Beratung und Coaching von Unternehmern, Führungskräften und Spezialisten
- Dozent an der Hochschule Osnabrück, Fachbereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften: Kommunikation, Präsentation, Selbstmanagement, Gesprächsführung, wissenschaftliches Arbeiten, Projektmanagement, Teamentwicklung
- Dozent an der IHK Osnabrück (Personalbetriebswirte, BWL dual)

## Intention und Themen des Seminars

Dieses Seminar vermittelt Techniken und Strategien zum erfolgreichen Selbstmanagement auf der Basis aktueller neurologischer Erkenntnisse.

Ziel eines gelungenen Selbstmanagements ist es, in alltäglichen wie in anspruchsvollen Kommunikationssituationen aus einem souveränen inneren Zustand heraus zu denken und zu handeln. Menschen verfallen unter Stress schnell in innere Blockaden und ersetzen unbewusst rationale Abwägung durch Automatismen vom Typ Flucht-, Angriffs- oder Totstellreflex. Diese archaischen Muster verhindern konstruktive Problemlösungen und führen schnell in emotional getriebene Eskalationsspiralen.

Das Seminar vermittelt ein praxisnahes Modell der verschiedenen „ICH-Zustände“, aus denen heraus Menschen agieren, sowie deren Wechselwirkungen mit den „ICH-Zuständen“ des Kommunikationspartners. Es zeigt Möglichkeiten auf, in diese Dynamik steuernd einzugreifen und positiv zu leiten.

Darüber hinaus werden Vorgehensweisen erarbeitet, um Situationen misslungener Zustandskontrolle mit noch bestehendem Stresspotential „entschärfen“ zu können. Ebenfalls wird die Vorbereitung auf erwartete Stresssituationen in der Zukunft thematisiert und Methoden zur „Immunisierung“ vorgestellt.

***„Erwirb neues Wissen, während du das alte überdenkst, so wirst Du anderen zum Lehrer.“***

[Konfuzius](#), (\*551 -+479 vor Christus), Chin. Philosoph

## Methoden/Vorgehensweise im Seminar:

- ❖ Vorstellung der Vorgehensweisen in kleinen Schritten unter Einbeziehung der Teilnehmer
- ❖ Analyse von Beispielsituationen aus dem Alltag
- ❖ Gedankenexperimente und Gruppenarbeit
- ❖ Konkretes Training des Selbstmanagements

## Inhalte des Seminars:

- Kennenlernen von Strategien zum Selbstmanagement
- Sensibilisierung für eigene und fremde Muster
- Techniken zur Unterbrechung unproduktiver Kommunikationsstrategien
- Gezielter Einsatz von Strategien zur eigenen Impulskontrolle
- Aktivierung eigener nützlicher Erfahrungen aus der Vergangenheit
- „Entschärfung/Neutralisierung“ negativer Erfahrungen

## Ihr Nutzen

- ✓ Reduktion stressiger Konflikte
- ✓ Vorbeugung vor Stresserkrankungen
- ✓ effektivere Kommunikation auch mit „schwierigen“ Menschen
- ✓ Abbau von Erwartungsängsten.

- Änderungen vorbehalten -