

## Cross Mentoring und International Business Mentoring in der Metropolregion Nürnberg



Herzliche Einladung  
zum Online-Workshop  
„Selbstführung“

Gruppe A

am 24. November 2020  
von 9 bis 13 Uhr

### Veranstaltungsort

Der Workshop findet online statt. Die Zugangsdaten werden zeitnah zugesendet.

### Veranstalter

susanne bohn Leadership Competence  
Sonthofener Straße 14  
90455 Nürnberg  
0911 / 88 29 82

Wir bitten um

### Anmeldung per E-Mail

bei Gabriela Winkler

[gabriela.winkler@susannebohn.com](mailto:gabriela.winkler@susannebohn.com)

### Inhalte

Selbstführung ist die Grundlage der eigenen Weiterentwicklung und auch der Führung von Mitarbeitenden. Wer sich selbst kennt, kann eigene Ressourcen gezielt stärken und Vorbild für andere sein. Im Workshop reflektieren die Mentees die Führungskultur, die sie gerade erleben und lernen im gegenseitigen Austausch verschiedene Formen von Führung kennen. Sie reflektieren den Einfluss von Stress auf sich selbst und Andere in Führungssituationen. Die Mentees arbeiten ihre „inneren Antriebe“ heraus und erstellen erste Strategien zur wirkungsvollen Selbststeuerung.

### Was Mentees im Workshop gewinnen

- Reflexion der eigenen Führungskultur
- Wissen über Führung und Stress
- Antriebe-Modell kennenlernen
- Eigene innere Antriebe erkennen
- Strategien des Umgangs mit den inneren Antrieben

### Methoden im Seminar

Gruppenübung, Theorieinput, Fragebogen zur Selbstreflexion, Begleitung durch Moderator\*in

### Moderation

Dr. Daniela Jäkel-Wurzer & Phillipp Gründel