

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## SELBSTBILD UND FREMDBILD

### Das persönliche Update

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Wer war ich, wer bin ich und wer will ich sein? Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir uns zu der Person, die wir heute sind. Sind Selbstbild und Fremdbild dabei in Einklang, strahlen wir mehr Souveränität in unserem persönlichen und beruflichen Alltag aus. Möchten Sie diese Souveränität verinnerlichen? Dann lernen Sie in diesem Seminar in kurzer Zeit, sich richtig einzuschätzen. Profitieren Sie von Fremdeinschätzungen und erlangen Sie mehr Sicherheit, Zufriedenheit und die Chance für weitere positive persönliche Entwicklungen.

#### Ziel

- Sie kennen die Grundlagen zur Entstehung des Selbst- und Fremdbildes.
- Ihnen ist Ihre Wirkung auf Andere bekannt.
- Sie haben Ihre blinden Flecken entschlüsselt und diese aufgelöst.

#### Leitlinienbezug

- Wir geben Rückmeldung.

#### Programm

##### Das persönliche Update

- Wie habe ich mich in einem jüngeren Alter gesehen? Wo stehe ich heute?
- Wie und warum habe ich mich dorthin entwickelt?

##### Feedback geben und annehmen

- die situativen Umstände berücksichtigen
- Feedback annehmen und konstruktiv nutzen

##### Die Entstehung des Selbst- und Fremdbildes

- Die Idee: Wie wirke ich auf Andere?
- Die Wunschvorstellung: Wie möchte ich auf Andere wirken?
- Der Abgleich: Wie sehen mich Andere tatsächlich?



Seminarnummer:  
Q3.2.3.3

Methode:  
Theorie, moderierte Diskussion, Übungen in Gruppenarbeit, Selbstreflexion

Referent\*in:  
Christina Gehele  
zertifizierte Transaktionsanalytikerin, Leitungsfunktion bei Initial e.V., Initial Training GbR

Termin:  
21.07.2022 und  
22.07.2022

Zeit:  
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

Ort:  
Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 520

Anmeldeschluss:  
15.06.2022

Gebühr:  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)