

Impulsworkshops in Chur

Introvertiert unterwegs in einer extravertierten Welt

8. Mai 2018

17.30 bis ca. 19.30 Uhr

Mensch, ärgere dich!

**Ärger als wichtiger Regulierungsmechanismus
für Selbstsorge und Führung**

12. Juni 2018

17.30 bis ca. 19.30 Uhr

Dienstag, 8. Mai 2018

Introvertiert unterwegs in einer extravertierten Welt

Ein Persönlichkeitsstil mit Tiefgang: Introvertierte Menschen haben viel zu bieten. Allzu oft werden sie aber überhört und übersehen – denn Selbstdarsteller sind sie nicht. Was bedeutet dies für die Zusammenarbeit mit introvertierten Mitarbeitenden? Für gemischte Gruppen? Für mich als Führungsperson, wenn ich selbst introvertiert bin oder eben gerade nicht? Die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema eröffnet Zugänge zum stillen Drittel der Menschheit.

Ungefähr ein Drittel aller Menschen sind introvertiert, ähnlich viele extravertiert und der Rest befindet sich irgendwo im Mittelbereich. Das hat gewichtige Auswirkungen auf das soziale Zusammenleben. Wie arbeiten «Intros» und «Extras» zusammen? Was bedeuten diese Unterschiede für die Führungsperspektive? Weil unsere Welt «extravertiert tickt», lohnt es sich besonders, die introvertierte Seite etwas näher anzusehen.

Der Impulsworkshop bietet die Möglichkeit, beide Persönlichkeitsstile näher kennen zu lernen (und sich so nebenbei auch selbst besser einschätzen zu können). Im Austausch wird deutlich, was die beiden Persönlichkeitsstile in der Führung für eine Rolle spielen. Das Wissen darüber wirkt sich im Arbeitsumfeld, aber auch in allen anderen sozialen Beziehungen, klärend und bereichernd aus.

Zielpublikum

Führungspersonen

Referentin

Dr. phil. Sina Bardill, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach bso, Eigene Beratungspraxis seit 2003, langjährige Erfahrung mit Potenzial- und Diversitythemen

Programm

17.30 **Begrüssung**

17.40 **Input:**
Intro-/Extraversion als persönlichkeitspsychologische Konzepte kennen lernen, vertiefen, auf Anwendungsfelder übertragen
Dr. phil. Sina Bardill

18.40 **Austausch und Diskussion in kleineren Gruppen**

19.00 **Zusammenschau und Abschluss**
 anschliessend Apéro

Dienstag, 12. Juni 2018

Mensch, ärgere dich!

Warum die Emotion Ärger wertvoll ist, wie sie uns hilft und wie wir sie konstruktiv nutzen können

Ärger ist ein ungeliebtes Gefühl. Dabei dient ein guter Draht zum inneren Dampfkochtopf der kraftvollen Entfaltung unserer Persönlichkeit. Die Ärger-Energie weist uns auf wichtige Themen hin, die mit unseren Grenzen zu tun haben. Sie hilft uns, für unseren Raum einzustehen. Der erste Schritt ist die Bejahung der Emotion, der zweite das Verstehen der Botschaft. Wenn wir uns dem Ärger so zuwenden, müssen wir ihn nicht ungesteuert zum Ausdruck bringen, sondern finden konstruktive Wege, für uns zu sorgen und die Dinge voranzubringen.

Ärger ist eine schwierige Emotion. Viel lieber möchten wir gelassen sein und über den Dingen stehen. Wenn wir uns ärgern, ärgern wir uns meist auch noch darüber, dass wir uns ärgern! Indes: Ärger ist wichtig, um Grenzverletzungen und Grenzüberschreitungen wahrzunehmen. Er gibt Energie, uns für uns selbst und für das, was uns wichtig ist, einzusetzen. Ärger und Lebendigkeit sind eng miteinander verbunden.

Was hilft uns also, den eigenen Ärger besser wahrzunehmen? Wie können wir diese lebendige Energie produktiv nutzen, ohne zerstörerisch zu werden? Wie gelingt Zusammenarbeit, in der Ärger vorkommen darf und dabei als wichtiger Impuls anstehende Veränderungen anstösst?

Die Erkenntnisse der Neurowissenschaften belegen die grosse Bedeutung, die unsere Gefühlswelt für unser Wohlbefinden und auch für unser Handeln hat. Es macht deshalb sehr viel Sinn, eigene Gefühle und auch die Gefühlslagen anderer Menschen besser zu verstehen. Der Workshop vertieft das Verständnis für die zu Unrecht abgewertete Emotion Ärger und hilft so zu besserer Selbstkenntnis und auch zu einem erweiterten Führungsverständnis.

Zielpublikum
Führungspersonen

Referentin
Dr. phil. Sina Bardill, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach bso, eigene Beratungspraxis seit 2003, langjährige Erfahrung mit Potenzial- und Diversitythemen

Programm

17.30	Begrüssung
17.40	Input: Ärger als wichtiger Regulationsmechanismus – Schlussfolgerungen für Selbstsorge und Führung
18.40	Austausch und Umsetzung in kleineren Gruppen
19.00	Zusammenschau und Abschluss anschliessend Apéro

Organisation

Kosten pro Workshop

Fr. 80.– Mitglieder CURAVIVA

Fr. 95.– Nichtmitglieder

(inkl. Apéro)

Anmeldung zur Tagung unter

www.weiterbildung.curaviva.ch/fuehrung

Ort

ARGO Wohnheim

Gartenstrasse 16

7000 Chur

Wegbeschreibung

- **zu Fuss** ab Bahnhof Chur in ca. 12 Minuten (..... rot gepunktet)
- **mit dem Auto:** Beim ARGO Wohnheim stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Parkmöglichkeiten gibt es im Parkhaus «Tivolibrücke», Gartenstrasse 10, Chur oder im Parking «Gürtelstrasse /Bahnhofplatz», Gürtelstrasse, Höhe Bahnhof Chur.

