

«Self-Leadership»

Kursleitung	Elias Jehle (LinkedIn Profil)
Organisation	Graduate Academy
Sprache	Deutsch
ECTS-Punkte	1.5
Anzahl Teiln.	max. 16
Inhalt	<p>«Be the change that you wish to see in the world.» (Mahatma Gandhi)</p> <p>«Führen kann nur, wer sich selbst führt.» (Urs Baldegger)</p> <p>«Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.» (Erich Fromm)</p> <p>«Erkenn dich selbst.» (Delphi)</p> <p>«The very great achievers have always managed themselves.» (Peter Drucker)</p> <p>Wer andere erfolgreich führen möchte, sei es nun als Forscher*in, Projektleiter*in, Führungskraft oder Themenexpert*in, muss zuerst die eigene Self-Leadership Kompetenz stärken. Aber auch unabhängig davon setzt ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes und glückliches Leben eine vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Person voraus, um eine gewisse Klarheit zu erlangen, wo und wie man wirken möchte. Dieser Kurs basiert sehr stark auf erfahrungsbasiertem Lernen. Von den Teilnehmenden wird erwartet, dass sie eine hohe intrinsische Motivation und die Bereitschaft sich mit sich selbst und den anderen Modulteilnehmenden aktiv auseinanderzusetzen, mitbringen. Die Kursteilnehmenden werden dabei mit sehr unterschiedlichen Modellen und Übungssettings konfrontiert, unter anderem aus der Positiven Psychologie, Leadership Forschung, Projektmanagement, Coaching (Systemisches Coaching, Berufungskoaching WaVe), Mentaltraining (Spitzensport) und Mindfulness (MBSR nach Kabat-Zinn, Search Inside Yourself nach Google).</p> <p>Einem drei Phasenmodell folgend, geht es in der ersten («reflect») und in der zweiten Phase («develop») darum sich klar(er) zu werden, was möchte ich mit meinem Leben anfangen (Lebensvision verfassen), was ist mir wirklich wichtig (Leitwerte festlegen), was sind meine Stärken (Stärkenprofil erstellen) und Bedürfnisse (notwendige Rahmenbedingungen erkennen).</p> <p>In der dritten Phase («implement») liegt der Fokus darauf, wie kann ich meine selbst gesteckten Ziele erfolgreich umsetzen (Zielsetzungskompetenz, Projektmanagement) und wie gehe ich konstruktiv mit den Stolpersteinen auf dem Weg dorthin um (Resilienz, Lösungskompetenz).</p>

Literatur	<p>Furtner, M. (2018). Self-Leadership: Praxis und Anwendung. Wiesbaden: Springer</p> <p>Jehle, E., & Müller A. (2017): Projektmanager in der Selbstverantwortung. Zeitschrift für Führung und Organisation, 2017 (04), S. 220-225.</p> <p>Sampl, J., Maran, T., & Furtner M. (2017): A Randomized Controlled Pilot Intervention Study of a Mindfulness-Based Self-Leadership Training (MBSLT) on Stress and Performance. Mindfulness, 2017 (8), S. 1393–1407. DOI 10.1007/s12671-017-0715-0</p>
Unterrichtsmethode	<p>Lehrvortrag, Lehrgespräch, Anwendungsaufgaben und Übungen (in Einzel-, Partner- und Gruppensettings)</p>
Anmerkungen	<p>Dieses Angebot der Graduate Academy richtet sich an Forschende, Post-Docs und Doktorierende der Universität Luzern und ihrer Partnerinstitutionen und ist für diese Personen kostenfrei.</p>