

**SOZIAL- UND  
METHODENKOMPETENZ****LIVE-WEBINAR  
AUTHENTISCH, SOUVERÄN UND  
MIT SICH SELBST IM REINEN****DAS INNERE TEAM ALS METHODE  
ZUR SELBSTKLÄRUNG UND ZUM  
SELBSTMANAGEMENT**

30. November 2021

Seminarnummer: **2021-41080D**

Jetzt online anmelden.

**AUTHENTISCH, SOUVERÄN UND  
MIT SICH SELBST IM REINEN**

In vielen ganz alltäglichen Situationen sind wir ambivalent. Zu bestimmten Themen, Fragen, gegenüber einzelnen Personen gibt es in uns unterschiedliche, oft völlig gegensätzliche Meinungen. Wir sind innerlich zerrissen und unschlüssig. Das kann uns blockieren, lähmen, es beeinflusst unbewusst unser Handeln und unsere Kommunikation nach außen.

Das Modell vom Inneren Team setzt hier an und ist eine Methode, bei ganz konkreten Anlässen die eigenen Gedanken und Emotionen aufzuspüren, sie zu benennen und zu ordnen. Es ist somit ein effektives Instrument der Selbstklärung bzw. Selbstberatung.

Wer so innere Klarheit gewinnt, hat weniger Stress, kann klügere Entscheidungen treffen und nach außen besser kommunizieren. Kurz: Er kommt mit sich selbst und Anderen besser zurecht.

**INHALT**

- > Einführung in das Modell vom Inneren Team (Friedemann Schulz von Thun)
- > Innere Pluralität als Reichtum und Chance
- > Unerkannte Ambivalenzen und innere Zerrissenheit als Ursache von Stress, Unzufriedenheit, Konflikten, Fehlentscheidungen, Blockaden, ungeschickter Kommunikation usw.
- > Zu einer bestimmten Frage/Situation das Innere Team erheben: die eigenen Motive, Bewertungen, Überzeugungen, Emotionen kennen und benennen
- > Mit sich selbst reden, eine innere „Ratsversammlung“ abhalten, „innere Teamentwicklung“ fördern, Selbstführung einüben

- > Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren
  - z. B. kluge, nachhaltige Entscheidungen treffen in hochkomplexen Zusammenhängen
  - z. B. bei Konflikten das Gegenüber einschätzen und sich selbst „in Stellung bringen“
  - z. B. schwierige Beziehungen „entwirren“

**DOZENTIN**

Elfi Gerhardt,  
Trainerin für Kommunikations- und Führungskompetenz, Aichhalden

**ZIELGRUPPE**

Alle, die mehr zum Inneren Team erfahren und ihr Selbstmanagement ausbauen möchten

**KOSTEN**

**TEILNAHMEGEBÜHR 242,00 EUR**

Die Akademie geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie anfallende Reisekosten übernimmt (im öffentlichen Dienst: vgl. § 23 Abs. 2 LRRG und VV). Informationen zum Rücktritt finden Sie auf unserer Homepage unter der jeweiligen Veranstaltung.

**WEBINAR- UND CHECK-IN ZEITEN**

- 🕒 Dienstag, 30. November 2021, 09:00 bis 16:30 Uhr  
Check-In Zeit: 08:30 Uhr
- 📍 VWA digital - Online

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Live-Webinar!  
Ihr VWA-Team



### ANMELDUNG UND TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

Das Seminar wird Live als Webinar durchgeführt. Anmeldungen sind online möglich.

Folgende **technische Voraussetzungen** sollten gegeben sein:

- > Sie benötigen ein mit dem Internet verbundenes Endgerät (Desktop-PC, Laptop oder Tablet). Eine Teilnahme ist grundsätzlich auch mit Ihrem Smartphone möglich.
- > Ihr Gerät muss Ton wiedergeben können entweder über Lautsprecher bzw. Kopfhörer. Optional ist die Teilnahme per Telefon möglich, um Ton zu empfangen sowie sich verbal zu beteiligen. Empfohlen aber nicht zwingend notwendig ist ein Mikrofon und Webkamera an Ihrem Endgerät, um verbal und visuell am Webinar teilzunehmen.
- > Die Teilnahme erfolgt direkt über einen Internet Browser und erfordert keine weitere Software oder Plug-Ins.
- > Uneingeschränkt funktionieren die Browser Chrome, Microsoft Edge, Safari und Firefox (jeweils in der aktuellen Version) wir empfehlen „Chrome“. **Den Internet Explorer von Microsoft bitte nicht verwenden!**

### INFORMATIONEN ZUM LIVE-WEBINAR

- > Zeitnah zum Webinar-Termin erhalten Sie Ihre persönlichen Zugangsdaten per Mail. Bitte überprüfen Sie hierfür auch den Eingang Ihres Spam-Ordners.
- > Selbstverständlich können Sie den Zugangslink auch auf Ihren privaten Geräten öffnen, sollten Sie das Webinar z. B. im Homeoffice besuchen wollen.
- > 30 min vor Webinar-Beginn ist ein Check-In Zeitfenster eingeplant. In diesem Zeitraum helfen wir Ihnen mögliche technische Probleme zu beheben.

- > Bei technischen Problemen rufen Sie bitte unsere Hotline unter ☎ 0711 21041-9999 an.
- > Die Pausenzeiten legt der/die Dozent/in mit den Teilnehmenden im Webinar gemeinsam fest.
- > Begleitunterlagen stellen wir i. d. R. einen Werktag vor dem Webinar-Termin im Webinar als Download/zum Ausdrucken für Sie bereit.
- > Ihre Teilnahmebestätigung erhalten Sie im Anschluss an das Webinar per E-Mail.

### ANSPRECHPARTNER/INNEN

**Alla Schramm**

☎ 0711 21041-27 @ A.Schramm@w-vwa.de

**Lisa Weißer**

☎ 0711 21041-51 @ L.Weisser@w-vwa.de

Württ. Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie e. V.  
VWA-Bildungshaus | Postfach 10 54 53 | 70047 Stuttgart

Sie erreichen uns unter: ☎ 0711 21041-0

Montag bis Donnerstag: 08:00 bis 17:00 Uhr

Freitag: 08:00 bis 16:00 Uhr

### WEITERE SEMINARE

#### SEMINARPROGRAMM SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

Hätten Sie gerne einen Überblick über alle Seminare aus dem Themenbereich Sozial- und Methodenkompetenz? Wir senden Ihnen gerne einen entsprechenden Auszug aus unserer Jahresübersicht zu. Selbstverständlich können Sie auch Auszüge zu anderen Themenbereichen, wie etwa Organisation, Soziale Leistungen der Kommunen oder Personalwesen bekommen.

Rufen Sie uns an:

**Alla Schramm**

☎ 0711 21041-27

@ A.Schramm@w-vwa.de

Informationen über unser umfassendes Weiterbildungsangebot finden Sie auch im Internet unter 🖱 [www.w-vwa.de](http://www.w-vwa.de)

### NEWSLETTER

Möchten Sie Informationen zu neuen und aktuellen Seminaren per E-Mail erhalten - persönlich, kostenlos und unverbindlich? Abonnieren Sie unseren Newsletter unter 🖱 [www.w-vwa.de](http://www.w-vwa.de)