

## **Soziale und persönliche Kompetenzen im Projekt**

Übungszyklen zu zentralen Fähigkeiten im Projektmanagement

### **Teilnehmer/innen**

Projektleiterinnen und Projektleiter

### **Ausgangssituation und Ziele**

Für eine erfolgreiche Projektleitung werden heute sowohl soziale als auch persönliche Kompetenzen benötigt.

Zu den sozialen Kompetenzen gehören Kooperationsbereitschaft, Teamfähigkeit, Achtsamkeit, Empathievermögen und Führungskompetenz.

Zu den persönlichen Kompetenzen gehören Selbstbewusstsein, Selbstreflexion und -steuerung, kraftvolle Ausstrahlung, Stresstoleranz/Resilienz, Ziel- und Ergebnisorientierung, Mut, Lernbereitschaft sowie Verantwortungsbewusstsein.

Die Teilnehmenden werden diese Fähigkeiten in unterschiedlichen Trainingssettings trainieren:

- die persönlichen Kompetenzen schwerpunktmäßig durch Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen,
- die sozialen Kompetenzen durch kürzere und längere Simulationsübungen zu praxisnahen Projektsituationen

Zu den beiden Übungszyklen gehören ausführliche Reflexions- und Feedbackeinheiten. Hier werden durch die jeweils anderen TeilnehmerInnen und die Trainerin wichtige Lernanstöße entwickelt. Die Teilnehmenden schulen dadurch ihre eigene Wahrnehmung und üben sich in konstruktiver Kommunikation. Feedback wird dadurch selbstverständlicher – eine notwendige Fähigkeit im Projektalltag.

### **Inhalte**

- Kennzeichen einer fesselnden Präsentation / eines fesselnden Präsentators
- Die 14 Regeln für eine gelungene Präsentation
- Die Vorbereitung einer Präsentation / Nachbereitung und Selbstreflexion
- Stressresistenz und der konstruktive Umgang mit den eigenen Ängsten
- Mentales Training – wie bringe ich mich / wie halte ich mich in Kraft
- Sicher und glaubwürdig wirken, begeistern
- Selbstreflexion, Authentizität, Resilienz und Achtsamkeit
- Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre schaffen
- Diskussionsrunden souverän und zielgerichtet steuern
- Umgang mit Verunsicherung und Einwänden
- Umgang mit schwierigen Situationen und herausfordernden Persönlichkeiten
- Konstruktives Feedback geben und annehmen

### **Methoden**

Impulsreferate der Trainerin / des Trainers; Brainstormings; Vorbereitung; Durchführung und Video-Auswertung von Präsentationen und Simulationsübungen; Plenardiskussionen; Erfahrungsaustausch; Feedback geben und annehmen

### **Dauer:**

Drei Tage