

YOUR Growth
Booster

Boost Your Superpower for Growth

**Neues Arbeiten =
Anpassungsfähigkeit**

Boost Your Superpower for Growth

YOUR Growth
Booster

Dieses Programm stellt deine **Lernfähigkeiten** in den Mittelpunkt - deine Schlüsselkompetenzen für Fortschritt und Wachstum. Nutze **wissenschaftlich** untermauerte Anstöße und **praktische Tools**, um deine Selbstwirksamkeit zu stärken und eine positive Veränderung in deinem Denken und Handeln herbeizuführen.

Lernziel:

Pack es an! Arbeite aktiv an deinem **Growth Mindset, deiner Lernfähigkeit und deiner Selbstführung**. So integrierst du selbstgesteuertes Lernen und persönliches Wachstum nahtlos in deinen Alltag und erreichst konsequent deine Ziele.



Ambitionierte Mitarbeitende (nur auf Einladung) –
Du bist lernbegierig [mehr über dich selbst zu erfahren]



Growth Mindset, Selbstführung & Lernfähigkeit – z.B Fokus, Gewohnheiten, Motivation, Emotionen, Lernziele



Intensives Online-Programm– Virtuelle live Module, begleitete Lerngruppen



90 Min pro Live-Modul, 60 Min pro Lerngruppe,
15 Min Vor- und Nachbereitungsmaterialien pro Woche



Keine Teilnahmegebühr



Programmstart: 28. Februar – 6. November 2024
Sprachen: Deutsch & Englisch

Mindset &
Zielsetzung

Umsetzung
und Übung

Einen Rahmen
schaffen

Boost Your Superpower for Growth

YOUR Growth
Booster

Du bist hier richtig, wenn...

...du gerne Neues lernen möchtest, aber auch immer wieder ins Straucheln gerätst, wie du dir Zeit fürs Lernen nehmen oder das Gelernte anwenden sollst

...du Leistungsaufgaben und Lernziele in Einklang bringen möchtest

Spezielle Zielgruppen:

- Career Development Pool Teilnehmer:innen
- Employee Scholarship Program Teilnehmer:innen
- „Your Campus“ Trainer:innen
- Wildcards deiner Organisation

Darum geht's

Arbeite an einfachen und alltäglichen Fähigkeiten, um für ein sich ständig veränderndes Arbeitsumfeld gerüstet zu sein.

- Gestalte individuelle Ziele im Einklang mit deinen persönlichen Werten; plane, diese innerhalb deines Ökosystems und Arbeitsroutine zu erreichen
- Arbeite an deinem „Growth Mindset“ und erweitere deine Lernzone
- Setze einen Fokus und baue gesunde Gewohnheiten auf
- Erfahre, wie du Emotionen und Stärken zum Erreichen deiner Entwicklungsziele einsetzt
- Finde heraus, wie du Hindernisse mit Selbstmitgefühl überwindest
- In den „Flow“ kommen: Wechsle aktiv zwischen der „Leistungs- und der Lernzone“

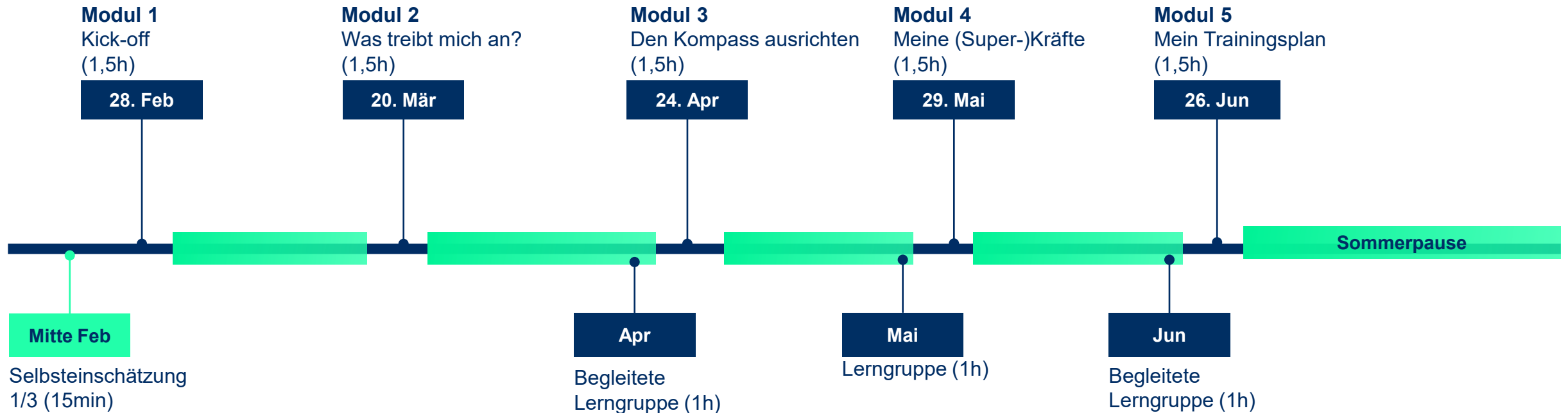
Das erwartet dich

- Ein geführtes und hochgradig interaktives Programm zur aktiven Förderung deines selbstgesteuerten Lernverhaltens
- Soziales Lernen: Lerngruppen
- Am Arbeitsplatz: Bearbeite dein persönliches Lernziel mit Übungen in einem Journal
- Spüre deine Selbstwirksamkeit anhand einer Selbsteinschätzung, die du insgesamt 3x ausfüllst

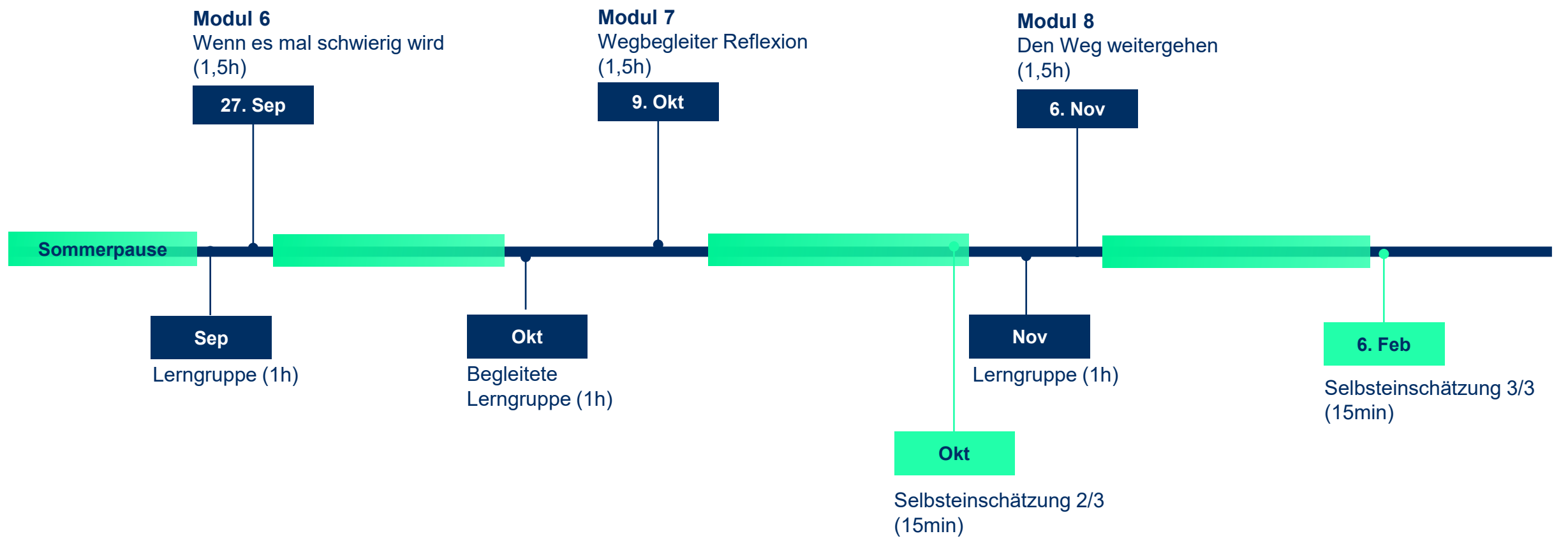
Terminübersicht

Boost your [Learning] Mindset & Behavior

Diese erfahrungsorientierte, geführte Lernreise ermöglicht es dir, dich flexibler in deinen Alltag zu integrieren, wodurch sich die Wirkung verstärkt.



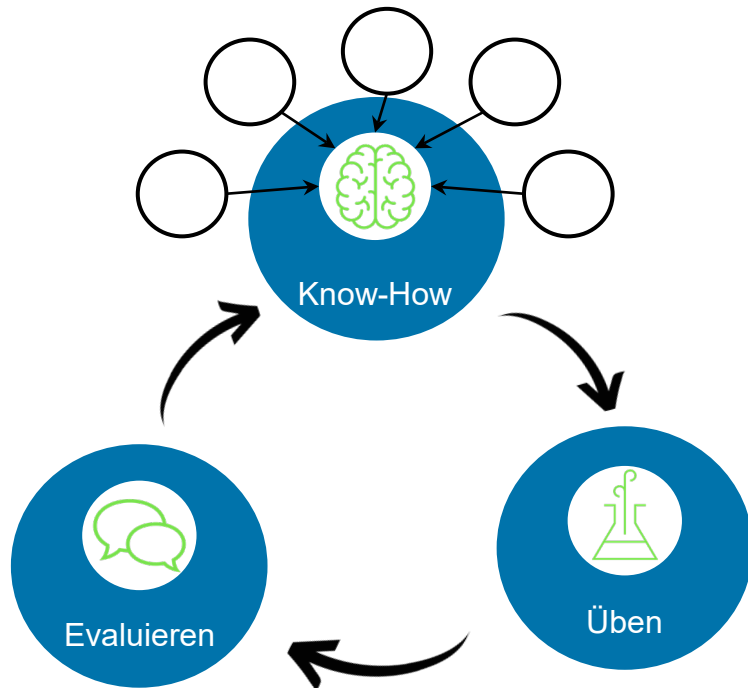
Mitte Feb
Selbsteinschätzung
1/3 (15min)



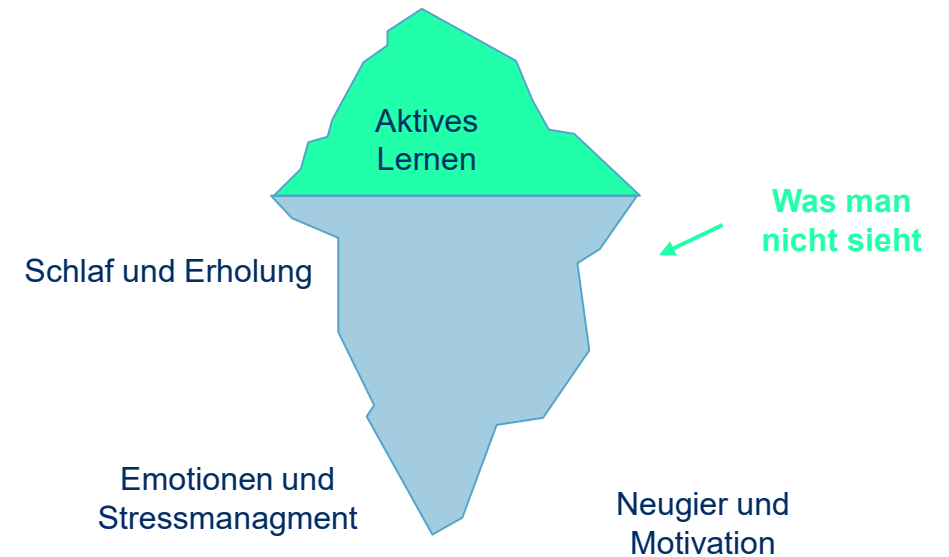
Inhalte

Euch erwartet keine Raketenwissenschaft, aber wir behandeln die Themen, die euch zu einem Raketenstart verhelfen.

Wie Lernen und Veränderung funktioniert.



Was es noch benötigt.



Dein Lernpfad

Modulübersicht

YOUR Growth
Booster

Modul 1 | Die Reise beginnt

Kennenlernen und Programmausblick

- **Vernetzen:** Lerne deine Programmkolleg:innen kennen
- **Impuls:** Lernen bedeutet Anpassungsfähigkeit. Wie lebenslanges Lernen dir hilft, deine Komfortzone zu erweitern.
- **Die Mischung macht's:** Lernfähigkeit, zukunftsichere Selbstführung, abgestimmt auf ein Growth Mindset.
- **Priorisierung:** Priorisieren als Beschleuniger von Veränderung und Lerngeschwindigkeit.
- **Programmentemplates:** Einführung in Templates, z.B. Werte Ranking.



28. Februar 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16.30 Uhr

Modul 2 | Was treibt mich an?

Motivation and Werte

- **Motivation:** Was motiviert dich? Über intrinsische und extrinsische Motivatoren, grundlegende psychologische Bedürfnisse und wie du im Alltag einen fruchtbaren Boden schaffen kannst, um dich zu motivieren.
- **Sinn und Werte:** Erhalte hilfreiche Einblicke in das Thema und identifiziere deine wichtigsten Werte
- **Psychologische Flexibilität:** Wie du dich durch das Arbeiten an deiner psychologische Flexibilität besser an Situationen anpassen kannst
- **Programmentemplates:** Einen fruchtbaren Boden für Motivation schaffen & IKIGAI



20. März 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16.30 Uhr

Dein Lernpfad

Modulübersicht

Modul 3 | Den Kompass ausrichten

Ziele setzen

- **Ziele:** Anspruchsvolle, aber nicht überfordernde Ziele setzen. Über Lern- und Leistungsziele. Wert-Ziele-Fokus-Trichter.
- **Lernziel:** Was könnte dein erstes fokussiertes Ziel sein? Erstelle einen Etappenplan, bei dem du dich nur auf einen einzigen Aspekt deines Lernziels konzentrierst und diesen nachverfolgst.



24. April 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Modul 4 | Meine (Super-)Kräfte

Stärken und Emotionen

- **Eigene Ressourcen:** Erkenne deine eigenen Stärken und warum sie manchmal eine Hürde darstellen können.
- **Stärken:** Wie du durch das Wissen über deine Stärken dein Verhalten anpassen kannst oder deine Stärken nutzen kannst, um dein Lernverhalten weiterzuentwickeln.
- **Spaß und Emotionen:** Wie Spaß und Erkenntnisse der Emotionsforschung Lernen unterstützen.



29. Mai 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Dein Lernpfad

Modulübersicht

Modul 5 | Mein Trainingsplan Fokus auf Gewohnheiten

- **Schlüsselkompetenzen:** Wie sie gute/gesunde Gewohnheiten exponentiell beeinflussen.
- **Gewohnheiten:** Wie man neue Gewohnheiten aufbaut. Nutzung von Gewohnheiten zum Aufbau einer eigenen Lernroutine oder zur Verfolgung deiner Ziele.
- **Fokus:** Wie Gewohnheiten die Fähigkeit zum Fokussieren steigern können.
- **Lernziel:** Definiere die Lerngewohnheit, die dich am weitesten in Richtung deines gewünschten Verhaltens bringt.



26. Juni 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Modul 6 | Wenn es mal schwierig wird Selbstmitgefühl, Lernen vs. Leisten

- **Growth Mindset und Fixed Mindset:** Den Wert beider verstehen und wissen, wann sich jedes eignet, um effektiv zu handeln. Die Fähigkeiten des bewussten Wechsels.
- **Hürden:** Welche Hindernisse halten dich davon ab, deine Werte, Ziele und Entwicklung weiterzuverfolgen?
- **Selbstmitgefühl:** Warum Selbstmitgefühl wichtiger als Selbstwert ist und wie man es trainiert.
- Balance zwischen Lernzielen und Leisten.



11. September 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Dein Lernpfad

Modulübersicht

Modul 7 | Wegbegleiter Reflexion Reflexion & Einflusskreise

- **Reflexion:** Warum die Reflexion deiner Lernstrategien und deiner Denkweise der Schlüssel zur Verbesserung deines Verhaltens ist.
- **Einflusskreise:** Lerne deine eigenen Einflusskreise kennen, um deine Energie effizient einzusetzen und zu fokussieren.
- **Stressbewältigung:** Abgrenzung von extrinsischen Bedürfnissen und wie man Stress wirklich loswird.



9. Oktober 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Modul 8 | Den Weg weitergehen Jahresendreflexion & Programmabschluss

- **Reflexion zum Jahresende:** Reflektiere die letzten Monate und erarbeite deine Lernvorsätze und Projekte für das neue Jahr
- Abschluss des Programms



6. November 2024

DE: 9:00 Uhr – EN: 16:30 Uhr

Zeitplan

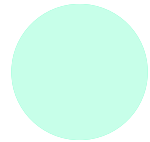
Boost your [Learning] Mindset & Behavior

YOUR Growth
Booster

Live-Meetings Uhrzeiten DE: 9:00 Uhr EN: 16:30 Uhr	
Modul 1 Kick-Off	28. Februar
Modul 2 Motivation & Werte	20. März
Modul 3 Ziele & Schwerpunktsetzung	24. April
Modul 4 Stärken & Emotionen	29. Mai
Modul 5 Gewohnheiten	26. Juni
Modul 6 Selbstmitgefühl, Lernen vs. Leisten	11. September
Modul 7 Reflexion, Einflusskreise	9. Oktober
Modul 8 Jahresendreflexion & Programmabschluss	6. November

Soziales Lernen	
Selbsteinschätzung	Februar
Geleitete Lerngruppe	April
Lerngruppe	Mai
Geleitete Lerngruppe	Juni
Lerngruppe	September
Geleitete Lerngruppe	Oktober
Selbsteinschätzung	Januar & April
Lerngruppe	November
Selbsteinschätzung	Januar & April

Wie geht's jetzt weiter?



Du möchtest mehr wissen?

Schau auf unserer [Programmwebseite](#) vorbei



Melde dich an!

Registriere dich vom 30 November – 10. Januar 2024



[Zur Anmeldung!](#)



Erforsche.

Wir schicken dir ein kleines Paket mit deinem Journal und einer kleinen Überraschung.



Startschuss.

Merk dir die Termine vor – wir sehen uns!

