**Modul Steckbrief:**

**Persönlichkeitsentwicklung und Intrapreneurship: Stärkung des Selbstbewusstseins und der Achtsamkeit**

|  |  |
| --- | --- |
| **Stichwörter****(Meta-Tags)** | Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, unternehmerisches Verhalten, Eigenschaften von Intrapreneur\*innen, Stärken, Schwächen, psychische Gesundheit, Resilienz  |
| **Sprache** | Deutsch |
| **Lernziele/Lern-ergebnisse** | Am Ende des Moduls wirst du:* wissen, welche Charaktereigenschaften ein/e Intrapreneur\*in hat
* den Mehrwert des Denkens und Handelns als Intrapreneur\*in erkennen
* die Bedeutung und die wichtigsten Dimensionen von Achtsamkeit und Selbstbewusstsein im Kontext von unternehmerischem Handeln kennen
* Selbstbewusstsein und Achtsamkeit auf der Grundlage der Erkenntnisse des Moduls im Alltag und bei der Arbeit erfolgreich praktizieren und nutzen können
 |
| **EQF Level** | Level 4 |
| **Beschreibung** | Das Modul „Persönlichkeitsentwicklung und Intrapreneurship: Stärkung des Selbstbewusstseins und der Achtsamkeit” veranschaulicht, wie unternehmerisches Verhalten durch Persönlichkeitsentwicklung entwickelt und gefördert werden kann. Mehr Achtsamkeit führt zu einem höheren Grad an Selbstbewusstsein. Beides ist wichtig, um Interpreneur\*in zu werden.  |
| **Inhalt unterteilt in 3 Units** | 1. **Eigenschaften von Intrapreneur\*innen und Vorteile unternehmerischen Verhaltens**
	1. Individuelle Eigenschaften von Intrapreneur\*innen
	2. Persönlichkeitsentwicklung als Voraussetzung
	3. Vorteile unternehmerischen Verhaltens für Mitarbeitende
2. **Stärkung der Achtsamkeit für die Entwicklung von Intrapreneur\*innen**
	1. Definition
	2. Effekte
	3. Entwicklung und Anwendung
	4. Integration in das tägliche Leben und die Arbeit
3. **Stärkung des Selbstbewusstseins für die Entwicklung von unternehmerischem Verhalten**
	1. Definitionen und Merkmale
	2. Entwicklungsphasen
	3. Integration in das tägliche Leben und die Arbeit
 |
| **Glossar** **(5 Begriffe)** | **Achtsamkeit:*** Die Praxis, sich seines Körpers, Geistes und seiner Gefühle im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein, wodurch ein Gefühl der Ruhe erzeugt wird.
* Behandelt eine Reihe von psychologischen und psychosomatischen Beschwerden

**Selbstbewusstsein:**1. An sich selbst glauben:
* Glaube an die eigenen Fähigkeiten, den Lauf der Dinge zu beeinflussen, trotz Ungewissheit, Rückschlägen und vorübergehenden Misserfolgen
* Erkennen und Bewerten deiner individuellen und gruppenbezogenen Stärken und Schwächen
1. Sich weiterentwickeln:
* reflektiere deine eigenen kurz-, mittel- und langfristigen Bedürfnisse, Bestrebungen und Wünsche.

**Unternehmerisches Verhalten:**Mitarbeitende können… * besser mit Unsicherheit umgehen.
* besser mit beruflichen Veränderungen umgehen.
* ihre Fähigkeiten aktualisieren und so ihren Wert auf dem Arbeitsmarkt erhöhen.
* besser mit schnell wechselnden Rahmenbedingungen umgehen.

**Gesichts-Feedback-Hypothese** Die Gesichts-Feedback-Hypothese besagt, dass die subjektive Gefühlserfahrung eines Menschen durch den eigenen Gesichtsausdruck beeinflusst wird. |
| **Selbstein-schätzungs-test (5 Multiple Choice Fragen)** | 1. **Welche der folgenden Eigenschaften ist keine Eigenschaft eines/r Intrapreneur\*in?**
	1. Teamorientierung und Offenheit für Diskussionen
	2. Flexibel und visionsorientiert
	3. **Alleine arbeiten**
2. **Welche der folgenden Verhaltensweisen trägt nicht zu unternehmerischem Verhalten bei?**
	1. Offenheit in Gesprächen
	2. Bewusstsein für die eigenen Stärken und Schwächen
	3. **Beharren auf traditionellem Verhalten**
3. **In welchen Situationen und wo kann man Achtsamkeit trainieren?**
	1. Während der Arbeit
	2. In deiner Freizeit
	3. **Überall**
4. **Was ist wichtig, um einen höheren Grad an Selbstbewusstsein zu erlangen?**
	1. Fokussierung auf die eigene Arbeit und Alleinarbeit
	2. **Bewusstsein für die eigenen Stärken und Schwächen**
	3. Keine Bereitschaft, Risiken für etwas Neues einzugehen
5. **Wie kannst du Achtsamkeit in dein tägliches Leben und deine Arbeit integrieren?**
	1. Jederzeit per Telefon erreichbar sein
	2. Arbeiten ohne Pausen
	3. **Pausen für die Übung von Achtsamkeit einplanen**
 |
| **Zugehörige PPT** | GENIE\_PPT\_ Personal development\_DE.pptx |
| **Literatur-verzeichnis** | 1. AOK Gesundheitsmagazin (2021). Selbstbewusstsein stärken – die besten Tipps. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstbewusstsein-staerken-die-besten-tipps/>.
2. Bacigalupo, M., Kampylis, P., Punie, Y. and Van Den Brande, L. (2016). EntreComp: The Entrepreneurship Competence Framework. EUR 27939 EN. Luxembourg (Luxembourg): Publications Office of the European Union; 2016. JRC101581. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC101581>.
3. Coles, N. A., Larsen, J. T., & Lench, H. C. (2019). A meta-analysis of the facial feedback literature: Effects of facial feedback on emotional experience are small and variable. Psychological Bulletin, 145(6), 610–651. <https://doi.org/10.1037/bul0000194>.
4. Hisrich, R. D. (1990). Entrepreneurship/intrapreneurship. American Psychologist, 45(2), p. 209–222.
5. Keng, S.-L.; Smoski, M. J.; Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. Clinical Psychology Review, 31(6), p. 1041–1056.
6. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. and Cabrera Giraldez, M. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union. ISBN 978-92-76-19417-0, doi:10.2760/922681, JRC120911. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911>.
7. Mindfulness (n. d.). In: Cambridge Dictionary. Retrieved from: <https://dictionary.cambridge.org/>.
8. Yela Aránega, Y., Del Val Núñez, M. T., Castaño Sánchez, R. (2020). Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. Journal of Business Research, 115, 186-193.
 |
| **Zur Verfügung gestellt von** | d-ialogo e.K. |