

Konzept

Letzte Aktualisierung Freitag, 2. März 2007

Was sind Basiskompetenzen?

Basiskompetenzen sind grundlegende Fähigkeiten, um Anforderungen professionell erfüllen zu können und Arbeitsprozesse zu greifbaren Ergebnissen zu führen. Je stabiler die Basiskompetenzen eines Menschen sind, desto besser kann er Aufgaben und Belastungen bewältigen und negative Auswirkungen auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit vermeiden. Die Basiskompetenzen erstrecken sich über drei Ebenen: Ebene der Persönlichkeit (Verhalten):
Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen halten schwierigen Situationen und Gesprächspartnern sowie hohem Erfolgsdruck stand.

Ebene des individuellen Arbeitens (Gedanken):

Arbeitsmethodik, Stressbewältigung und Zeitplanung stellen sicher, dass die Leistungsfähigkeit trotz Zeitdruck und Arbeitsüberlastung erhalten bleibt.

Ebene der speziellen Aufgabenbewältigung (Einstellungen, Werte, Ängste):

Die Fähigkeit zu Selbstmotivation und Angstbewältigung erlaubt, diffizile Aufgaben gelassen anzugehen und souverän zu meistern.

Was bewirken Basiskompetenzen?

Die Basiskompetenzen des Menschen sind vernetzt. Wird eine Basiskompetenz geschwächt, sabotiert dieses Defizit alle übrigen Fähigkeiten. Leistung bleibt nur dann erhalten, wenn stabile Basiskompetenzen sich gegenseitig verstärken, so dass

- effiziente Stressbewältigung die Konzentration fördert,
- systematische Arbeitsmethodik Fehler verringert,
- Misserfolgserwartungen oder Versagensängste ausbleiben,
- Selbstsicherheit aufgebaut wird,
- soziale Kompetenzen intakt bleiben und
- Arbeitsüberlastung durch Zeitplanung verhindert wird.

Wie wirken Basiskompetenzen?

Basiskompetenzen lösen Blockaden, indem Stressauslöser verändert werden. Sie verändern Ihre Reaktion auf Stress und damit Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Sie verändern Ihre Bewertungen, damit Sie Anforderungen nicht zu hoch, sondern realistisch einschätzen und Ihre Fähigkeiten nicht pessimistisch, sondern optimistisch bewerten. Motivation und Engagement werden durch jede einzelne Basiskompetenz gefördert, was sich zugleich stabilisierend auf alle übrigen Kompetenzen auswirkt. Optimierte Basiskompetenzen bilden das Fundament für die Fachkompetenz. Auf dieser Grundlage kann sich Know-how erst voll entfalten.

Wie stärken wir Basiskompetenzen nachhaltig?

Wir trainieren nicht nur Verhaltensmuster, sondern Basiskompetenzen zur Belastungsbewältigung. Denn wie man sich verhalten sollte, ist meist bekannt. Doch warum handelt man nicht so? Weil irrationale Einstellungen, Ängste und Denkfehler rationales und effizientes Verhalten blockieren. Diese Faktoren und Zusammenhänge machen wir bewusst. Anforderungen werden realistischer und eigene Kompetenzen optimistischer bewertet. Das Training bietet wirkungsvolle Lösungsstrategien an, damit Teilnehmer ihr Erleben und Verhalten jetzt und in Zukunft selbst steuern können. Verhalten: Tipps und Ratschläge für das Verhalten sind vielfältig verfügbar und ggf. autodidaktisch zu bewältigen. Gedanken: Die Ebene der Gedanken und inneren Monologe zu beeinflussen erfordert psychologische Grundkenntnisse und geeignete Trainer.

Einstellungen, Werte, Ängste:

Auf der tief liegenden Ebene der Einstellungen, Werte und Ängste wird das Angebot an qualifizierten Trainern rar. Ohne wissenschaftlich basiertes Konzept und fundierte Trainerausbildung sind nachhaltige Veränderungen nicht erreichbar. Die AkademieSIRALON analysiert das Verhalten in einer bestimmten Situation, beleuchtet die dazugehörigen Gedanken und gibt Einblick in zugrunde liegende Einstellungen und Werte. Auf dieser untersten Ebene werden notwendige Veränderungen vorgenommen, auf der gedanklicher Ebene werden diese verankert, um somit die Voraussetzungen für situationsangemessenes Verhalten zu schaffen. Diese Vorgehensweise ist als Systematik von Teilnehmern erlernbar und nach einem gewissen Training auf beliebige Situationen anwendbar.