

Seminar-Nr. 05053

Selbstcoaching

Termin

03.07.2023 - 04.07.2023 , 14 Stunden

03.07.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

04.07.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden, die sich besser kennenlernen und ihre eigenen Ressourcen besser nutzen wollen.

Inhalte

1. Erkennen der eigenen IST-Situation und Zielklärung
2. Ressourcenidentifikationen
3. Identifikation behindernder Glaubenssätze und Stressoren
4. Wahrnehmungsstile kennenlernen
5. Methoden zur eigenen Entwicklung
6. Entwicklungspotential entdecken
7. Reflexion der Umsetzung

Ziele und Methoden

In der Arbeitswelt (und im Privatleben) stehen wir im Laufe unseres Lebens vielen Herausforderungen gegenüber, die manchmal unüberwindbar scheinen. Nur bei einem kleinen Teil davon haben wir es selbst in der Hand, die Situation als solche zu verändern. Häufig ist uns aber gar nicht bewusst, welche kleinen Veränderungen bei uns und in unserem Denken und Handeln die Situation plötzlich in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen, so dass sie uns nicht mehr so belastet. Uns und unsere Denk- und Handlungsweisen besser kennenzulernen, hilft uns, nicht in negativen Denkweisen zu verharren, sondern proaktiv unsere Zukunft in die Hand nehmen zu können. Verschiedene Coaching-Techniken zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, die Ausgangssituation zu erkennen, das eigene Handeln zu reflektieren, Handlungs- und Denkblockaden zu lösen sowie umsetzbare Lösungsstrategien zu entwickeln. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die vorgestellten Techniken an Ihren eigenen "Baustellen" auszuprobieren und dadurch unmittelbar positive Veränderungen in Ihrem Leben zu erreichen.

Die ersten beiden Seminartage bieten viel theoretischen Input und den Raum, eigene Strategien zu planen und Ziele zu setzen. Ein dritter Veranstaltungstag ist für die Reflexion vorgesehen und wird am 04.09.23 in Bordesholm durchgeführt.

Referent/-in

Diana Köhler

Ort
Verwaltungsakademie
Bordesholm