



Selbst-Coaching in Aktion! Inspiration zur Potenzial-Entfaltung

Der aktuelle Selbstoptimierungs-Trend, wachsende berufliche/persönliche Herausforderungen oder einfach der gesunde Menschenverstand zeigen deutlich: Gute Ideen und Vorsätze allein reichen nicht aus und strohfeuerartiger Aktionismus frustriert langfristig mehr als er nützt.

Es braucht professionelles Selbst-Coaching! Mit Inspiration und wirkungsvollen Strategien, die ohne grossen Aufwand in den persönlichen All- und Arbeitstag integrierbar sind und konkrete positive Veränderungen Realität werden lassen. Möglichst einfach, schnell und nachhaltig!

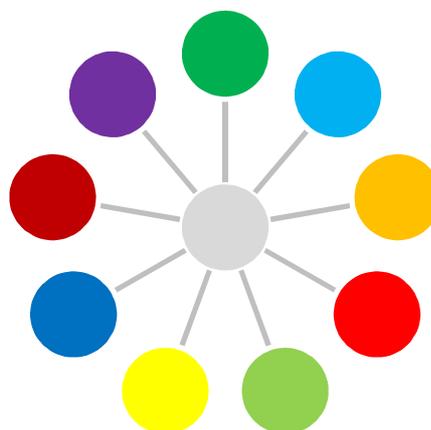
Von diesem Inspirations-Workshop profitieren Mitarbeitende aller Stufen und Funktionen, die sich weiterentwickeln und persönliche/berufliche Ziele realisieren wollen. Es werden konkrete Strategien vermittelt, ohne dass persönliche Themen oder Ziele offengelegt werden müssen.

1 Tag Inspirations-Workshop Anwendungsorientiert 6 – 16 TN Interaktiv Praxisnah

Workshop-Ziele

Die Teilnehmer/innen ...

- kennen und verstehen das ‚9+1-System‘ des professionellen Selbst-Coachings
- kennen 2 der 3 grundlegenden Arten, mit diesem System zu arbeiten
- haben erste praktische Erfahrungen mit einigen System-Werkzeugen gemacht
- und – wenn sie wollen – angefangen, eigene Themen damit zu bearbeiten



Workshop-Inhalte

- Das ‚9+1-System‘ des Selbst-Coachings
- Der eher technische Ansatz
- Der Design-Thinking-orientierte Ansatz
- Die 4 notwendigen Überzeugungen
- Werte und Motive erforschen
- Wohlgeformte Ziele entwickeln
- Die magische Formel: D x H x EI x K
- Ressourcen nutzen und verankern

Wichtige Hinweise

- Selbst-Coaching kann natürlich nicht an einem einzigen Workshop-Tag umfassend vermittelt werden. Dennoch produzieren die hier an diesem Tag vorgestellten Methoden bei konsequenter Anwendung im realen Leben bereits ganz erstaunliche Selbst-Coaching-Erfolge!
- Alle hier vermittelten Ansätze und Werkzeuge sind ebenso hilfreich für das Coachen anderer Personen, da ‚Coaching‘ nichts anderes ist als professionell begleitetes Selbst-Coaching.

Dauer und Teilnehmerzahl

Dauer: 1 Tag
Zielgruppe: Mitarbeitende aller Stufen
TN-Zahl: 6 – 16 Personen

Workshop-Methodik

Sehr viel Interaktion und Praxisnähe, kurze Inputs, Demos, viele Anwendungsübungen, Feedback und (z.T. schriftliche) Reflexionen

Weitere Details und Abklärungen gern in einem persönlichen Gespräch. Rufen Sie doch einfach an oder senden Sie ein Mail. Geben Sie uns die Chance, einander kennenzulernen.

