

Herausforderungen meistern mit Selbstcoaching

Es lohnt sich sein eigener Coach zu sein. Ob Sie beruflich neu starten oder weiterkommen wollen, sich neue Ziele setzen oder bestehende erreichen wollen, vor Problemen und Veränderungen stehen oder Hindernisse überwinden müssen: Mit Selbstcoaching erkennen Sie klarer, was für Sie Sinn macht, was Sie erreichen können und was Sie momentan noch daran hindert.

Selbstcoaching deckt hinderliche Denk- und Verhaltensmuster auf und aktiviert das Potenzial, das in jedem Menschen steckt. Für: Neue Perspektiven, mehr Klarheit und Motivation, die Steigerung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins, Erleichterung der Entscheidungsfindung und für konstruktive Handlungskompetenz in Zeiten der Veränderung.

Selbstcoacher meistern Herausforderungen, indem sie über einen größeren Handlungsspielraum verfügen, sie können besser Probleme lösen und Hindernisse überwinden, sie entwickeln einen reiferen Umgang mit Konflikten und können wertschätzender mit sich und anderen umgehen.

Inhalte des Seminars

Grundlagen

- Was ist Selbstcoaching?
- Vorteile und Grenzen von Selbstcoaching
- Erkenntnisse der modernen Hirnforschung

Herausforderungen meistern

- Vor welcher Herausforderung stehen Sie?
- Wo wollen Sie hin? Ziele und Werte in Einklang bringen
- Die eigenen Erwartungen hinterfragen
- Alte Denk- und Verhaltensmuster aufdecken, Blockaden lösen

Hindernisse überwinden

- Was treibt Sie an? Ressourcen nutzen und neue Motivation tanken
- Was steckt in Ihnen? Ihr volles Potenzial nutzen
- Wertschätzender Umgang mit allen Seiten Ihrer Persönlichkeit
- Neue Perspektiven eröffnen und Lösungskompetenzen entwickeln
- Sichere Selbststeuerung in schwierigen Zeiten

Ihr Nutzen

- Sie können künftig konstruktiver mit Veränderungen, Herausforderungen, Hindernissen, Problemen und Konflikten umgehen
- Sie steigern Ihre Lösungsfindungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit
- Sie schärfen Ihren Blick für Ihr Potenzial und stärken Ihr Selbstvertrauen
- Sie fördern Ihre Reflexionsfähigkeit und Selbsterkenntnis
- Sie erweitern Ihre Selbststeuerungsfähigkeit
- Sie profitieren vom Wissen und der Unterstützung der Gruppe
- Sie erlernen die wirksamsten Selbstcoaching-Tools für die Zeit nach dem Seminar

Methoden

- Viele praktische Übungen
- Kurze Trainer-Inputs
- Selbstreflexion
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Austausch der Teilnehmer
- Feedback von der Expertin
- Praktische Tipps
- Die besten Selbstcoaching-Tools
- Leicht umsetzbare Techniken
- Individuelle Selbstcoaching-Strategie
- Zielpatenschaft für nachhaltigen Erfolg
- Mögliches Extra: Einzelcoachings nach Vereinbarung

Zielgruppe

Auszubildende, Studierende, Fach- und Führungskräfte, die sich mehr Klarheit darüber verschaffen wollen, was in ihnen steckt und wie sie künftige Herausforderungen souveräner meistern können.

Seminardauer

2 Tage

Gruppengröße

Max. 12 Teilnehmer