

Individuelles Coaching für alle, die Menschen beratend begleiten

Erster Überblick der Seminarinhalte

Erste Klarheit

Zu Beginn bekommen Sie ein sehr deutliches Gespür, worum es für Sie in Ihrem Leben und Ihrer beruflichen Situation geht - Ihre brennenden Anfangsfragen und Ihre Unruhe machen einer unbestechlichen Klarheit und einer leise anklopfenden Vorfreude Platz.



Bestandsaufnahme

- Wie gestalten sich meine Lebens- und Arbeitssituation jetzt
- Was läuft in meinem Sinne - Was behindert und blockiert mich
- Wofür bin ich dankbar
- Worauf kann ich in Zukunft aufbauen

Potentiale, Fähigkeiten und Kompetenzen

- Welche Fähigkeiten erkenne und nutze ich schon, welche schlummern noch
- Wann, wie und wie oft bringe ich meine Kompetenzen zum Einsatz
- Was wäre möglich, wenn ich mein Potential entfalte
- "Eine Konzentration auf das menschliche Potential bleibt ohne die Konzentration auf die menschliche Fähigkeit impotent." Marianne Williamson

Stärken/Schwächen - Analyse

- Der harmonische Umgang mit meinen Stärken und Schwächen

Mein Basispaket

- Hier geht es um das Erkennen und Herauskrystallisieren von den Tätigkeiten, Fähigkeiten und Interessen - im Großen und im Kleinen, im Privaten und Beruflichen - die immer wieder Kraft verleihen, leicht von der Hand gehen und zur inneren und äußeren Harmonie führen

DEN EIGENEN WEG UND WERT WIEDERFINDEN
BERATENDE BEGLEITUNG FÜR LÖSUNGSORIENTIERTE MENSCHEN



Individuelles Coaching für alle, die Menschen beratend begleiten

Erster Überblick der Seminarinhalte

Achtsame Zielsetzungen

Sie erkennen, welche Energiequellen Ihnen zur Verfügung stehen und Sie erweitern diese durch einfache Methoden zur Erlangung von mehr Selbstvertrauen, Eigenliebe und Entspannung.



Meine Ziele in allen Lebensbereichen

- Eine sehr konkrete schriftliche Ausarbeitung anhand gezielter Fragen in präziser
- Wortwahl und klarer Ausrichtung
- Ein konkreter Überblick über meine Möglichkeiten und deren Ausbaufähigkeit

DEN EIGENEN WEG UND WERT WIEDERFINDEN
BERATENDE BEGLEITUNG FÜR LÖSUNGSORIENTIERTE MENSCHEN



Individuelles Coaching für alle, die Menschen beratend begleiten

Erster Überblick der Seminarinhalte

Innere Prozesse mit Außenwirkung

Sie wissen genau, was Sie "geleistet" haben, was Sie wirklich für Ihr Leben und für Ihre berufliche Tätigkeit wollen, welche reichlichen Möglichkeiten zur Veränderung Sie haben - Sie wissen aber auch, dass es nicht um große, unüberschaubare Veränderungen geht, sondern um innere Prozesse, die im Außen ihre positive Wirkung entfalten. Sie kehren inspiriert, motiviert und mit Vorfreude in Ihren privaten und beruflichen Alltag zurück.



Heilsame Selbstdisziplin vs. Perfektionismus

- Selbstorganisation und Zeitmanagement - nicht nur für Manager... (und vor allen
- Dingen etwas für angeblich „Faule„)
- Wie und wo kann ich Prioritäten und Grenzen setzen - organisatorisch und emotional
- Erstellen meiner persönlichen Zeitscheibe

Ein konkreter Überblick in Schrift und Bild - hier darf der Verstand mal ausruhen...

- Visionen/Szenarien
- Schatzkarten
- Mindmap/Cluster

Wie klar kommuniziere ich - ein kleines Kommunikationstraining anhand konkreter Gesprächssituationen

- Klar in der Sache, weich und flexibel im Umgang ...
- Die Kunst des Fragenstellens
- Wohltuende und erfolgsversprechende Wortwahl
- Konkrete Vorbereitung auf meine aktuellen, alltäglichen privaten und beruflichen Situationen

Überblick über Methoden und Techniken

- Energieübungen
- Schriftliche Methoden
- Klärungstechniken
- Zielsetzungsmethoden
- Was man mit Bildern anfangen kann
- Literaturempfehlungen

Gesamtresümee

Das Zusammenstellen eines konkreten und wohltuenden Planes für die kommende Zeit anhand Ihrer neu gewonnenen Erkenntnisse, Zielsetzungen und Ihrer kraftvollen Möglichkeiten.

DEN EIGENEN WEG UND WERT WIEDERFINDEN
BERATENDE BEGLEITUNG FÜR LÖSUNGSORIENTIERTE MENSCHEN

