Weiterbildung
Berufsbegleitende Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Coaching

Seminarnummer: 2106

Gesundheit und Resilienz im Coaching

Coaching-Aufbauqualifikation

Termin 14.06.2024 - 15.06.2024

Abschluss bbw Teilnahmebescheinigung

Unterrichtsform Seminar

Dauer 2 Tage à 9 Stunden (Freitag + Samstag)

Gebühr 715 €*

* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.

Förderung Bildungsprämie, Bildungsurlaub

Ansprechpartnerin

Sandra Rehbein
Tel.: 030/31005-191
Fax: 030/31005-277
Mail: sandra.rehbein@bbwev-berlin.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

In diesem Modul wird die Kraft der Selbstreflexion und ihre Auswirkungen auf das Handeln erkundet. Eine umfassende Selbstkenntnis ermöglicht es, klarer und lösungsorientierter zu agieren und unterstützt dabei, souverän mit Herausforderungen umzugehen. Durch eine gestärkte Selbstwahrnehmung gewinnt man Sicherheit in Konfliktsituationen und bei Entscheidungen, da die innere Balance unabhängig von äußeren Einflüssen bewahrt werden kann.

Inhalte

Je besser wir uns selber kennen, umso bewusster, klarer und lösungsorientierter können wir handeln. Unterstützend kann hier ein Aufbruch zu einer neuen Selbst-Bewusstheit sein. Eine geschulte Selbstwahrnehmung hilft, souveräner mit Herausforderungen und psychischen Belastungen umzugehen. Bei Konflikten und Entscheidungen handeln wir sicherer, da wir in der Lage sind, unsere innere Balance unabhängig von äußeren Umständen, zu halten.

In diesem Modul werden unterschiedliche sprachliche, stimmliche und körperliche Zugänge zur Selbstreflexion und leicht umsetzbare Entspannungs- und Meditationstechniken für den Alltag vermittelt. Die Teilnehmer erleben sich selbst, treten in Kontakt mit ihrem neuen "künftigen Selbst" (Otto Scharmer) und lassen Altes los. Mit dem Wissen über die eigenen Potentiale und Ressourcen öffnen sich Grenzen, Neues kann Gestalt annehmen und ihre Grundhaltung als Führungskraft oder Coach verändern.

Die Inhalte im Einzelnen:

- Achtsame Konversation und emotionale Intelligenz
- Anleitung zum Selbst-Coaching und Selbst-Überwindung
- Umgang mit Stress und psychischen Belastungssituationen
- Denk- und Verhaltensmuster auf verändertem Niveau reflektieren

- Persönliche Ziele definieren und erreichen

Methodik:
Formate des Selbst-Coaching, der Energie- und Mentalarbeit sowie Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung.

Zielgruppe

Das Modul ist offen für Führungskräfte und Kollegen aus den beratenden Berufen.
Es kann als Vertiefung zur Ausbildung zum Business-Coach (einzeln oder in Verbindung mit den anderen beiden Aufbauqualifikationen zum Master-Coach) hinzugebucht werden.
Es ist auch offen für ehemalige Teilnehmer der Coachingausbildungen in Berlin und Steinheim sowie Wien und Bozen.

Enthaltene Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke

Referent / Dozent

Frau Sandra Rehbein