



# Seien Sie Ihre eigene Coachin!

„Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst“ Albert Einstein

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre eigene Coachin zu sein!  
Um unser Leben zu meistern, benötigen wir diese Kompetenz zunehmend. Denn aufgrund unseres dynamischen Umfelds und der vielen Optionen, die sich uns bieten, müssen wir immer häufiger die Weichen in unserem Leben teilweise neu stellen. Mit geeigneten Methoden und Werkzeugen aus dem Coaching erfahren und üben Sie die Selbstreflexion, um Ihr Selbstbewusstsein zu steigern, mehr Stärke und Durchsetzungskraft zu erlangen, Ziele zu erreichen und eigene Verhaltensweisen sowie die anderer besser zu verstehen. Sie schaffen es dadurch auch Krisen oder Stress-Situationen zu meistern, bzw. abzuwenden, bevor sie überhaupt eintreten!

#### Inhalte:

Grundlagen und Methoden des Selbstcoachings  
Erkennen von persönlichen Verhaltensweisen & Stärken stärken  
Trainieren der Beobachtungsfähigkeit und Achtsamkeit für besondere Situationen  
Werkzeuge & Techniken im Umgang mit Herausforderungen des Alltags

#### Ihr Nutzen:

Seminarteilnehmerinnen lernen in vertrauensvoller Atmosphäre ihr persönlicher Coach zu sein  
Sie erhalten am Ende der Workshops einen „Kasten“ von Coaching-Werkzeugen, die sie für/mit sich allein sowie im Umgang mit anderen einsetzen und anwenden können.

**Empfehlung:** Der Transfer in die Praxis wird durch einen individuellen „Anti-Stress- Trainingsplan“ unterstützt, die Gründung von Arbeitsgruppen wird angeregt und auf Wunsch wird systemisches Einzelcoaching mit Beratungsbestandteilen angeboten.

**Methoden:** Vortrag, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit, Transfer, Trainingspläne



**Ihre Ansprechpartnerin:**  
Heidi Buchfink

0381 444 380 03  
Fax: 038144438001  
[buchfink@adwi.de](mailto:buchfink@adwi.de)

**Ihre Dozentin:**



Kathrin Tietz  
Management-Trainerin,  
Coachin

<b>Veranstaltungsort</b> Doberaner Straße 112, 18057 Rostock	<b>Termin und Zeit</b> 20./21.09.2018, von 09:00 – 16:30 Uhr
<b>Seminargebühr (2 Tage): 490,00 €</b> , Förderung durch Bildungsscheck möglich Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat, Pausengetränke, Obst	
<b>ANMELDUNGEN:</b> Vor-und Zunamen,	E-Mail-Adresse
Unternehmen	Ort, Datum, Unterschrift