



# Selbst-Coaching

## TERMINE & ORGANISATION

### Termine:

In House auf Anfrage sowie unter **Aktuelles** auf unserer Website

### Ort:

Praxis Rodaun

### Investition:

€ 145,-- exkl. Ust

### Trainerin:

DI. Waltraud Schachner

### Teilnehmer Anzahl:

max. 6 Personen

## DER KREATIVE WEG FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND ZIELERREICHUNG

Selbst-Coaching bedeutet, mich selbst mit Hilfe bestimmter Methoden bei verschiedenen Fragen des Lebens zu unterstützen. Selbstcoaching hilft dabei, mich selbst von meinem aktuellen Ausgangspunkt aus dazu zu bringen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, das bislang unerreichbar schien. Mit Selbstcoaching finde ich Lösungsalternativen für ein aktuelles Problem oder Thema, schaffe mir meine eigene Entscheidungshilfe, entwickle neue Strategien für mich oder einfach nur ganz allgemein neue Ideen, auf die ich sonst nicht gekommen wäre. Selbstcoaching ist dann wirksam, wenn ich ein konkretes Anliegen habe und auf ein klares Ziel hinarbeite. Innerliche Ordnung schaffen und Orientierung geben gehören zu wesentlichen Fähigkeiten der Gesundheitsvorsorge und Burnout-Prophylaxe.

### Für Wen?

Menschen, die an eigenen Themen arbeiten und persönliche Ziele erreichen möchten sowie Fachkräfte aus Personen beratenden Berufen.

### Worum es geht:

- Anhand eines Eigen-Themas einen Selbst-Coaching Prozess entwickeln und umsetzen,
- Methoden und Techniken für das Selbst-Coaching kennen- und anwenden lernen,
- Erarbeiten von Grundhaltungen, die für das Selbst-Coaching wichtig sind.

### Ihr Nutzen:

In einer kleinen Gruppe lernen Sie, wie Sie beim Selbst-Coaching vorgehen und worauf bei Selbstarbeit zu achten ist. Sie lernen verschiedene Methoden und Techniken kennen und können diese entsprechend Ihrer eigenen Anliegen anwenden. Sie gewinnen mehr Sicherheit beim Treffen von Entscheidungen, können mit Herausforderungen im privaten und beruflichen Umfeld gelassener umgehen und stärken Ihre Resilienz. Der Workshop zählt als Fortbildung für personenberatende Berufe.