

# **Selbstcoaching - der eigenen Kraft vertrauen können**

## **Seminar zur persönlichen Entwicklung**

Fr, 31.07.2020 — So, 02.08.2020

Stress?! Manchmal gibt es diese Situationen der Anspannung, in denen ich kaum noch weiß, wo mir der Kopf steht und was ich als nächstes tun soll, muss, kann...

Wenn sich solche Situationen gefühlt oder ganz real häufen, macht es Sinn, meine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken, um meine Fähigkeiten zu sehen und zu stärken, mit denen ich in stressigen Momenten souverän bleiben kann. Wie gelingt es mir, mich selbst in einem Zustand des Überblicks zu halten, kreativ, gelassen und damit effektiv in herausfordernden Situationen zu handeln? Klare Antwort: Training!

Zentrales Thema ist dabei, mich darin zu üben, mich selbst gut zu spüren, auf meine Stärken zu vertrauen und aus dieser Bewusstheit heraus mit Ruhe, Überlegung und klarer Position Entscheidungen treffen zu können.

In diesem Seminar werden wir uns kennen lernen. Wir machen neue Bekanntschaft mit unserer Intuition, mit unseren Selbststeuerungskräften und unseren Fähigkeiten zur Abgrenzung. Wir beschäftigen uns mit unseren Bedürfnissen nach Ruhe und Bewegung, schauen auf unseren Biorhythmus, unsere Gewohnheiten sowie unsere Regenerationsfähigkeit. Wir lernen Entspannungs- und Konzentrationsübungen kennen, die wir als kleine Auszeiten oder Energie-Booster leicht in unseren Alltag einbauen können.

Zudem nehmen wir unser Zeitmanagement in den Blick: Wie gestalten wir unseren individuellen Tagesablauf? Wie lernen wir effektiv? Wie organisieren wir uns einfach, aber wirkungsvoll? Wie erhalten wir uns die Freude und Leidenschaft bei all dem, was wir tun?

Also: Es geht darum, dass wir zu unserem eigenen Coach werden. Dieses Seminar soll den geschützten Raum bieten, sich Anregungen zu holen bzw. zu teilen und zu üben, wie ein gutes Selbstcoaching im Alltag gelingen und unsere Lebensqualität stärken kann.

### **VA-Nummer**

412

### **Kosten**

265,- EUR

### **Dauer**

Fr, 12:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

### **Dozent\*innen**

[Sven Christian Finke-Ennen](#)

Pädagogische Leitung: Ulli Klaum

[Teilnahme anmelden](#)