



Selbstcoaching – Techniken: Master Your Mind – Aarau/Biberstein – Juli 2017

Einfach.Mehr.Erfolg. mit Selbstcoaching-Techniken

Es erwartet Dich: Techniken, die Du selbst für Dich und auch andere erfolgreich anwenden kannst!

Die **Liste der Techniken** zur **mentalenen Selbst-Beeinflussung** ist lang und doch nutzen wir sie oft gar nicht oder sehr selten. Der Grund, dass wir die Techniken in den meisten Fällen nicht verwenden liegt daran, oft nicht genau zu wissen, wie die Techniken anzuwenden sind und wie diese genau funktionieren und wirken. Das ist sehr schade, denn die **Techniken** sind sehr **wirkungsvoll** und viele auch **einfach anzuwenden**.

Dieses 2-tätige Seminar dient dazu, **geeignete** und **lösungsorientierte Techniken** für sich selbst im praktischen Üben zu lernen und die Wirkungsweise und Funktion selbst zu erfahren, damit diese im **beruflichen** wie **privaten Alltag** eingesetzt werden können. Die Techniken sind auch für Führungskräfte, Coaches und Therapeuten geeignet, um diese Techniken unterstützend an die Klienten / Coachees / Mitarbeiter weitergeben zu können und sich selbst coachen und abgrenzen zu können.

Wozu dienen diese Techniken und bei welchen Themen können diese eingesetzt werden?

Die gelernten Techniken können sowohl im **privaten Umfeld** als auch im **Business Umfeld** erfolgreich eingesetzt werden.

Mögliche Anwendungen (Auszug) sind:

Plötzliche auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen, spezielle Leistungs- und Performance-Situationen, Stressabbau, Abbau von Ängsten, Erleichterung von schwierigen Lebensumständen im privaten wie im beruflichen Umfeld, Linderung von Schlaflosigkeit und Schmerzen, Unterstützung bei der Abgewöhnung von unangenehmen Verhaltensweisen, wie z.B. Abnehmen, Raucherentwöhnung, übermässiges Konsumverhalten, Steigerung des Selbst-Bewusstseins, des Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, Sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Dieses **2-tätige Seminar** richtet sich an Personen:

- die für sich Techniken lernen möchten, um sich selbst besser kennen zu lernen und dadurch die Fähigkeit zur Selbstorganisation und Selbstcoaching zu steigern
- die eine professionelle Zusatzqualifikation erhalten und ihren Methodenkoffer noch erweitern möchten, z.B. Personen mit sozialer Ausbildung, Coaches, Therapeutinnen, Kommunikatoren, Führungskräfte, Ärzte, etc.

Was erwartet Dich?

- Praxis Know-How für die Anwendung der Techniken im Alltag
- Theoretisches Basiswissen zu den verwendeten Methoden
- 2-Tage mit tollen Lernerfahrungen, Aha-Effekten und Spass
- Praktische Übungen in Kleingruppen zur Vertiefung

Inhalte der Ausbildung (Auszug):

In diesem Seminar lernst du die Grundlagen von **Selbstcoaching-Techniken**, sowohl praktisch als auch mit fundiertem theoretisch-inhaltlichem Hintergrund. Der Fokus der Ausbildung liegt im Erlernen der **praktischen Anwendung und damit auch der Selbsterfahrung**.

Die Formate und Prozesse werden erklärt und jeweils mit einem live Demo-Prozess vorgeführt. Anschliessend werden die Formate in Kleingruppen geübt und im Anschluss im Plenum reflektiert. Weitere Inhalte werden zudem in Rollenspielen gelernt und reflektiert.

- Selbstcoaching-Technik 1: Stimmungsmanagement – Selbstmotivation - Achtsamkeit
- Selbstcoaching-Technik 2: Leistungsfähigkeit und die innere Balance steigern durch die Aktivierung beider Gehirnhälften
- Selbstcoaching-Technik 3: Selbsthypnose-Techniken
 - Praktische Übungen
- Die 5 Schritte für eine erfolgreiche Selbstorganisation
- Systemisches Selbstmanagement: Die analytische Seite des Selbst gezielt managen – innere und äußere Landkarten - Übereinstimmung von Zielen und Werten – das Konzept der Zeit-(losen)
 - Praktische Übungen
- Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder
 - Praktische Übungen

Dauer: 2 Tage, Samstag und Sonntag

Datum: 1. + 2. Juli 2017

Seminarzeiten: jeweils von 09.00 – ca. 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Aarau / Biberstein

Voraussetzung zur Teilnahme: keine

Deine Investition! CHF 950,-

Frühbucherspecial: bis 16.6.2017 buchen und bezahlen: CHF 750,-

Bitte beachte: Nicht enthalten sind die Kosten für An-/Abreise, Unterkunft und Verpflegung.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du eine Teilnahmebestätigung „Selbstcoaching-Techniken: Master Your Mind“. **Sei auch Du dabei!**

Dieses Seminar kann auch als firmeninternes Seminar gebucht werden!

Hinweis: Die gelernten Selbstcoaching-Techniken können keine ärztliche Diagnose, Betreuung, Therapie, Coaching u.ä. ersetzen. Die Ausbildung und Techniken richten sich an psychisch und physisch gesunde und belastbare Personen.

Qualitätsgarantie – Deine Trainer:

Dozentin und Lehrtrainerin ist Frau Dr. Doris Ohnesorge: Aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung im Bereich Coaching – Life- wie Business-Coaching und Teamcoaching, Durchführung von Coaching-Ausbildungen und Trainings, Change Management in Unternehmen habe ich diese Selbstcoaching-Techniken teils selbst konzipiert, teils von bekannten Methoden zusammengestellt. Dabei arbeite ich mit einer Auswahl an Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben und sich für das Selbstcoaching nachhaltig eignen.

Dr. Doris Ohnesorge ist lizenzierte Lehrtrainerin und Lehrcoach des Europäischen Coachingverbandes (ECA), lizenzierte Trainerin für NLP™ nach der International Society of Neuro-Linguistic Programming, sowie TÜV-geprüft nach der ISO/IEC 17024 Personenzertifizierung

Begleitet und unterstützt wirst Du während der Übungen zusätzlich von **Herrn Ingo Kaderli, Geschäftsführer des Dr. Ohnesorge Instituts**, mit jahrelanger Erfahrung im Coaching und Trainingsbereich: Dipl. Systemischer Master of Coaching nach dem Europäischen Coachingverband, zertifizierter Master of NLP™, Ausbilder eidg. FA, Gewaltfreie Kommunikation, Transaktionsanalyse

Beratung / Kontakt in der Schweiz

Dr. Ohnesorge Institut GmbH
 Telefon: +41(0)41.763.28.39
 Email: office@dr-ohnesorge-institut.com

Beratung / Kontakt in Österreich

Unternehmensberatung Ohnesorge e.U.
 Dr. Doris Ohnesorge
 Tel: +.43.664.143 1076
 Email: office@dr-ohnesorge-institut.com



Sende uns Deine Anmeldung einfach mittels Email an: office@dr-ohnesorge-institut.com

Mentalseminar «Selbstmanagement – Selbstorganisation - Selbstcoaching» Sommer 2017 – Aarau/Biberstein

Frau <input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/>	Name / Vorname
Firma	
Telefon	Email
Funktion	
Abteilung	
Strasse	Dies ist <input type="checkbox"/> Privatadresse
Postfach	<input type="checkbox"/> Firmenadresse
Land / PLZ / Ort	

Datum:

Unterschrift: