



## **Einfach.Mehr.Erfolg. - Erhöhe Deine Lebensqualität: Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip® – Aarau/Biberstein – Februar 2018**

### **Worum geht es?**

Speziell in Führungs-, Beratung- und Coachingsituationen ist es wichtig, Zugang zu unseren Kräften zu erhalten und unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu mobilisieren. Selbstcoaching-Techniken richtig angewendet ermöglichen uns, unter Druck, belastenden Situationen und Stress handlungsfähig zu bleiben. Erst dann ist es möglich, richtige Entscheidungen und Lösungen zu finden.

In diesem Seminar erhältst Du spannenden Einblicke in die Funktionsweise unseres Gehirns und wie unser eigenes Denken unsere Handlungen steuert. Mit vielen praktischen Übungen und Techniken.

Dieses 2-tägige 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, Steigerung des Selbst-Bewusstseins, des Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, Sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

### **Wer profitiert von diesem Seminar?**

Das 2-tägige Seminar richtet sich an Führungskräfte, Manager, Selbstständige, Ein-Personen-Unternehmer, Coaches, Trainer, Ärzte, Juristen, Therapeuten, etc. und Personen, die sich selbst stärken und Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln möchten.

Die erlernten Übungen und Techniken sind sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz geeignet.

### **Deine Vorteile:**

Du erhältst fix und fertige Schritt-für-Schritt Anleitungen für den Eigengebrauch und bei entsprechender Voraussetzung auch zur Anwendung bei Coachees, Klienten, etc.

Du weißt, wie Du Dich in Stress- und belastenden Situationen unterstützen kannst

Du erkennst, wie Du plötzliche auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen meisterst und dabei gelassen bleiben kannst

Du findest Zugang zu Deinen Ressourcen speziell für Leistungs- und Performance-Situationen

Du bekommst eine umfassende Toolbox für Deinen Führungsalltag  
Du erlebst und übst praktisch die Selbstcoaching-Techniken, so dass Du nach den 2 Tagen gestärkt in den Arbeits- und Berufsalltag zurückkehrst

Ein Seminar mit AHA-Effekten! Es lohnt sich!

## **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**.

- Einführung in das W.E.R.A.Prinzip®
- 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: 24. Februar + 25. Februar 2018**

**Seminarzeiten: jeweils von 09.00 – ca. 18.00 Uhr**

**Veranstaltungsort:** Aarau / Biberstein

**Voraussetzung zur Teilnahme:** keine

**Deine Investition:** CHF 950,-

**Frühbucherrabatt: CHF 750,-** Buchen und Bezahlen bis 31.12.2017

Im Preis enthalten sind ein umfangreiches Skript, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie die Lizenzkosten zur Nutzung des W.E.R.A.Prinzips®. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du ein Zertifikat „Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip®: Master Your Mind“.

**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 zur professionellen

Anwendung konzipiert. 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 eid. 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](mailto: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](mailto:office@dr-ohnesorge-institut.com)



Sende uns Deine Anmeldung einfach mittels Email an: [office@dr-ohnesorge-institut.com](mailto:office@dr-ohnesorge-institut.com)

Mentalseminar «Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip®» Sommer 2018 – Aarau

Frau ▪ Herr ▪	Name / Vorname
Firma	
Telefon	Email
Funktion	
Abteilung	
Strasse	Dies ist ▪ Privatadresse
Postfach	▪ Firmenadresse
Land / PLZ / Ort	

Datum:

Unterschrift: