



Einfach.Mehr.Erfolg. - Erhöhe Deine Lebensqualität mit dem Mental-Seminar: Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip® – Zürich – Februar 2019

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 **Mental-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-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 und Stressmanagement, 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 Selbstbewusstseins, des Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, Sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

Wer profitiert von diesem Seminar?

Das 2-tätige 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 **Mental-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
 - Praktische Übungen und Mentaltechniken
- Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder
 - Praktische Übungen

Dauer: 2 Tage, Samstag und Sonntag

Datum: 09. Februar – 10. Februar 2019

Seminarzeiten: jeweils von 09.00 – ca. 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Zürich / Thalwil

Voraussetzung zur Teilnahme: keine

Deine Investition: CHF 950,-

Frühbucherrabatt: CHF 750,- Buchen und Bezahlen bis 30.11.2018

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“.

Wir freuen uns auf Dich!

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, zertifizierte wingwave® Lehrtrainerin und zertifizierte Lehrtrainerin für Hypnose nach NGH (National Guild of Hypnotists) 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: lizenzierte Trainer für NLP™ nach der International Society of Neuro-Linguistic Programming, zertifizierte Lehrtrainerin für Hypnose nach NGH (National Guild of Hypnotists), Dipl. Systemischer Master of Coaching nach dem Europäischen Coachingverband, Ausbilder eidg. FA, gewaltfreie Kommunikation, Transaktionsanalyse.

Wir sind lizenziert und zertifiziert:



Sei auch Du dabei! Wir freuen uns auf Dich! Jetzt anmelden und buchen!

Beratung / Kontakt: Dr. Ohnesorge Institut GmbH | Tel. +41 (0) 41.763.28.39
Email: office@dr-ohnesorge-institut.com | www.dr-ohnesorge-institut.com

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

Bitte beachte, dass Du mit Buchung unseren AGBs und Teilnahmebedingungen sowie unseren Datenschutzbestimmungen zustimmst. Diese sind abrufbar unter:

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/impressum.html>

Oder melde Dich bequem über unsere Homepage an:

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine.html>

Mentalseminar «Selbstcoaching-Techniken nach dem W.E.R.A.Prinzip®» Frühling 2019 – Zürich

<input type="checkbox"/> 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: