

Information kompakt

Seminarleitung: Dr. Arne Schöler

Termin: 09. Dezember 2017

Samstag, 10:00 – 18:00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 120,00 Euro (Ermäßigung auf Nachfrage möglich)

Kurs-Nr.: 3011

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

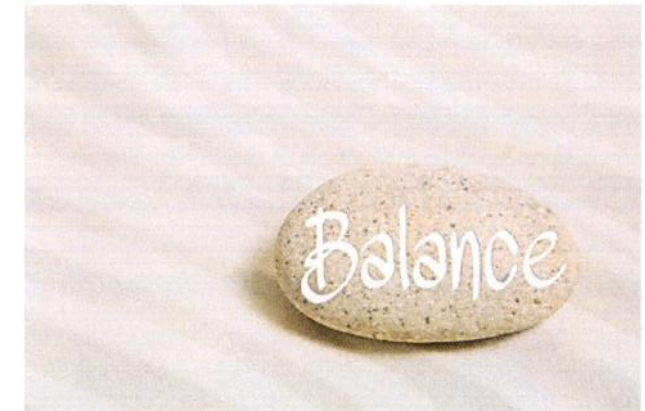
IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

„Gesundheit und Ziele im Blick – durch empathisches Selbstcoaching“

Ein Tagesworkshop

Bonn, 09. Dezember 2017



Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen



IndiTO

Estermannstraße 204

53117 Bonn

Telefon 0228 674 663

Fax 0228 680 400

www.indito.de

info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg

Konto 1 501 895 039

BLZ 380 601 86

IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39

BIC GENODE33BR5

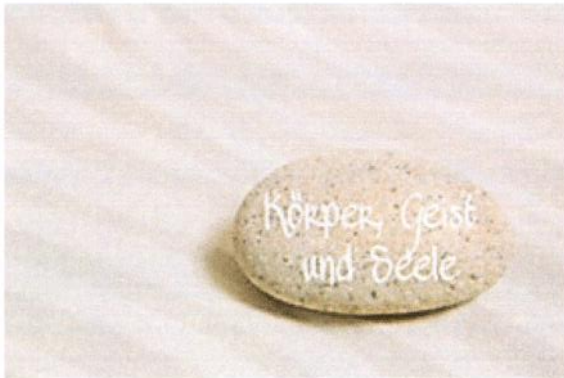


Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Gesundheit und Ziele im Blick – durch empathisches Selbstcoaching

In diesem Einführungsworkshop verbinden wir mit Hilfe des empathischen Selbstcoachings nach Carl Rogers und Marshall Rosenberg unseren Verstand mit unseren Gefühlen. Wir lernen und erleben, wie hilfreich und stärkend Empathie und Selbstempathie sowohl in alltäglichen als auch in besonders herausfordernden Situationen sind.

Dies führt zu einem intensiven Kontakt zwischen den Körpergefühlen, den Energie-Ressourcen und den persönlichen Werten und Zielen.



Wir wollen unangenehme und unwillkommene Gefühle (zum Beispiel Druck, Anspannung, Überforderung, Traurigkeit) in hilfreiche und damit willkommene Hinweise für unsere Entwicklung umwandeln.

Das Erstaunliche ist, dass ein Auflösen und Integrieren unangenehmer Gefühle mithilfe der Empathie und der Achtsamkeit auf das, was der Körper uns mitteilen will, möglich ist.

Wir lernen, dass wir selber jederzeit entscheiden, welche Gefühle integriert werden und welche sich im Körper „anhäufen“ – und gegebenenfalls zu Krankheiten wie Burn-out, Stresssyndromen, Nervosität oder Depression führen.

Im Workshop lernen Sie, innere und äußere Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und Ihre inneren Stärken und Ressourcen bewusst auch in herausfordernden Situationen nutzen zu können.

Es wechseln sich Phasen des Gesprächs (Coaching-Situationen, Kleingruppenarbeit, Plenum) mit Phasen der Körperarbeit ab, um das Erlebte (unter anderen Gefühle, Gedanken) für Sie annehmbar zu integrieren und die Achtsamkeit für Körperwahrnehmungen (unter anderen Körpergefühle und Atem) zu intensivieren.

weitere Informationen:

www.losloesung-coaching.de



Referent

Dr. Arne Schöler

Jg. 1967, Mediator, Coach und Team-Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching, Diplom-Biologe und Ökologe

„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.