

Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.

### Informationen kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termin:** 25.09. -29.06.2018 oder  
08.10. – 12.10.2018

Mo. 10:00 - 17.30 Uhr , Di., Mi., Do. je  
10.00 – 17:30, Fr. 9:00 – 16.00 Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

**Kosten:** je 520,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 181 2810 (Juni)

**Kurs-Nr.:** 182 2820 (Oktober)

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://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!

## Empathisches Selbstmanagement im Beruf - Potenzial entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

**Bildungsurlaub**

**Bonn**

**25. – 29.06.2018**

**oder**

**08. – 12.10.2018**



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen





## Empathisches Selbstmanagement im Beruf - Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. „Potential“ meint hier die „noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung“. Wir befassen uns vordergründig nicht mit Methoden zur Effizienz-Steigerung, sondern Sie lernen, wie Sie durch empathisches Selbstmanagement Ihre inneren Stärken und Ihre persönlichen Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen nutzen können.

Wir greifen unangenehme und unwillkommene Gefühle (u.a. Unsicherheit, Ärger, Angst, Druck) oder Verhaltensmuster (u.a. Zögerlichkeit, Blockaden, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen. Eine Basis dafür ist u.a. die Selbstempathie im Sinne Carl Rogers und Marshall Rosenbergs.

### Ziele

Durch die empathische Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen Lernfeldern (z. B. herausfordernden Situationen und häufigen Bedürfnissen) finden Sie einen Zugang zu Ihrem gesamten Potenzial. Sie lernen, sich selber zu coachen, und damit Ihre inneren

Instanzen zu nutzen, die Ihnen helfen, Ihre Motivation, Leistungsfähigkeit und gleichzeitig auch Ihre Grenzen zu leben. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit auch in schwierigen Situationen.



### Methoden/Ablauf

Die methodische Grundlage bilden Einzel- und Gruppenarbeiten, Input und Begleitung durch den Trainer sowie moderierter Erfahrungsaustausch. Übungen und Spiele vertiefen und integrieren das Erlebte in die eigene Persönlichkeit.

Im Mittelpunkt steht das Erfahrungslernen in einer auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Atmosphäre. Daher ist es hilfreich, wenn Sie sich offen mit Ihrer Persönlichkeit und Ihren Themen einbringen.

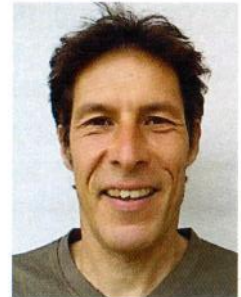
Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Der Workshop richtet sich an alle, die Blockaden überwinden und sich persönlich nachhaltig verändern wollen.

Der Bildungsurlaub eignet sich sowohl für die private als auch für die berufliche Weiterbildung.

### Referent

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



„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennengelernt 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.“

### **weitere Informationen:**

[www.losloesung-coaching.de](http://www.losloesung-coaching.de)

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der