

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termine:** 18.-20.05.2020

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

**Kosten:** 300,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 2150

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 Seminaregebühren 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.

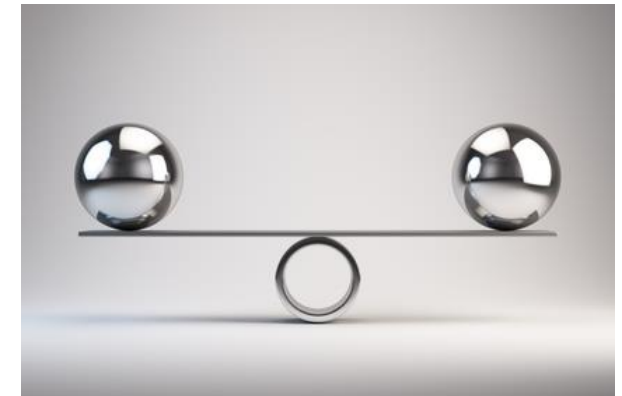
Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

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!

**„Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie“**

**3-tägiger Bildungsurlaub in Bonn  
18.–20.05.2020**



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 GENODE1BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Stimmige Entscheidungen treffen – durch Selbstcoaching und Empathie

In diesem Bildungsurlaub lernen und üben Sie, sich so zu entscheiden, dass 'gute' Entscheidungen dabei herauskommen: Gute Entscheidungen für Sie und ggf. weitere Betroffene z. B. für Familienmitglieder oder Arbeitskollegen.

Wir werden auch Antworten finden auf die Fragen, warum uns manche Entscheidungen schwer fallen und wie wir mit Zweifeln und Unsicherheiten vor und nach einer Entscheidung umgehen können. Sie werden erfahren, wie Sie Entscheidungen schneller und leichter treffen, somit Ballast abwerfen und Ressourcen effizienter nutzen – beruflich wie privat.

## Methoden

Mittels einer empathischen Vorgehensweise kombiniert mit einer einfachen Form der Selbstreflexion werden Sie Ihre unbewussten und bewussten Entscheidungshilfen verbinden. Sie finden heraus, was Ihnen besonders wichtig ist und wie Sie Blockaden auflösen. Im geschützten Rahmen beginnen Sie damit, Ihre inneren Prüfinstanzen zu schätzen: Entscheidungen werden etwas Positives und Lebendiges für Sie sein.

Sie lernen eine übungsintensive, jedoch simple Verbindung Ihrer Prüfinstanzen kennen. Andere Entscheidungsmethoden werden wir nur dann thematisieren, wenn diese für Ihre komplexen eigenen Entscheidungssituationen im Workshop notwendig sind, weil Sie kognitive Methoden außerhalb des Workshop-Rahmens mit Handbüchern erlernen können.

Bringen Sie also gerne eigene anstehende Entscheidungsprozesse mit: Davon profitieren Sie und die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, denn Sie lernen die Herangehensweise an sämtlichen Entscheidungssituationen – egal wie geeignet sie erscheinen mögen.

## Inhalte/Ablauf

Am ersten Tag lernen Sie die empathischen Grundlagen für eine Verbindung zwischen Ihren Entscheidungsinstanzen kennen. Sie üben, diese Verbindung an „kleinen“ eigenen Entscheidungssituationen herzustellen.

An den beiden darauffolgenden Tagen haben Sie die Gelegenheit, an eigenen Entscheidungsbeispielen das Gelernte anzuwenden und den kombinierten Umgang mit bewussten und unbewussten Entscheidungshilfen zu reflektieren und zu integrieren. Sie erweitern zudem die kennengelernte Selbst-Coaching Technik, um nicht nur sich selbst, sondern auch andere Personen zu unterstützen.

Sie üben hiernach, Ihre Entscheidungen so nach außen zu vertreten, dass Betroffene Ihre Entscheidung verstehen und annehmen können, bzw. wie Sie einen Dialog einleiten, in dem die Interessen und Bedürfnisse aller berücksichtigt werden. Dafür simulieren wir auf Wunsch beispielsweise Team-Entscheidungen oder Ziel-Bestimmungsgespräche.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Zielgruppe:** Die Inhalte des Workshops eignen sich sowohl für die private als auch für die beruf-

liche Weiterbildung (u. a. Personen in familiären Beratungsinstitutionen, Personen mit Führungsverantwortung).

## Referent



**Dr. Arne Schöler**

Diplom-Biologe, Coach und Mediator

*„Seit 2007 führe ich an öffentlichen und privaten Bildungseinrichtungen Workshops/Trainings durch. Unter den vielen Methoden und Techniken, die ich kennen gelernt habe, ist eine empathische Herangehensweise, die sich aus biologischen Grundlagen, den Arbeiten von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erfahrungen aus der Konfliktmediation ergibt, 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.

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