

Information kompakt

Seminarleitung: Dr. Arne Schöler

Termin: Freitag, 4. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr

Samstag, 5. Juni 2021, 10.00-15.45 Uhr inklusive Pausen

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 120,00 €

Kurs-Nr.: 2113137

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!

Selbstempathietraining

... für einen anderen Umgang mit sich selbst

Online - Workshop

4./5. Juni 2021



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 GENODED1BRS



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Online-Workshop: Selbstempathie-Training... für einen anderen Umgang mit sich selbst

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie durch Selbstempathie in Anlehnung an Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erfahrungen aus der Konfliktmediation Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen nutzen können.

Wir klären, was „Stärken“ hier meint, und greifen unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen.

Die Basis ist ein Umgang mit Gefühlen, der sich von demjenigen, den wir gegenwärtig in unserer Gesellschaft (er-)leben, unterscheidet. Im geschützten Rahmen der Online-Zusammenarbeit werden Sie die Gelegenheit bekommen, ganz unvoreingenommen und ggf. anders zu fühlen als sonst, und dabei eine sehr hilfreiche Herangehensweise für neue Erkenntnisse entdecken.

Für unsere Zusammenarbeit sind Ton und Bild als Unterstützung ausreichend, da das meiste in Ihnen passiert.

Im Workshop wird sich ggf. andeuten, wie Sie mit der Zeit eine Haltung einnehmen werden, die es Ihnen ermöglicht, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudvollen Umgang mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrem emotionalen Rückhalt und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre

Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.

Zielgruppe: Der Workshop richtet sich an alle Interessierten. Er eignet sich sowohl für das private als auch für das berufliche Umfeld.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis: Dies ist ein praxisintensiver Tagesworkshop. Zur Vorbereitung erfolgt dazu am Vorabend von 18 Uhr bis 19.30 Uhr eine Besprechung von theoretischen Unterlagen ggf. verbunden mit einer technischen Einführung und Problemklärung.



weitere Informationen:

www.loesung-coaching.de

Referent



Dr. Arne Schöler

Jg. 1967, Diplom-Biologe, Coach und Mediator

„Seit 2004 arbeite ich als freiberuflicher Organisationsentwickler an Hochschulen und habe dort ab 2007 Team-Trainings durchgeführt. Seit 2013 bin ich zudem als Coach tätig. Nach der Erprobung vieler Methoden liegt mein Interesse nun darin, Methoden-arm und unmittelbar an Themen und Konflikten mit den Teilnehmenden zu arbeiten. Ein empathischer Ansatz, der aus der Konfliktmediation und angelehnt an Carl Rogers und Marshall Rosenberg entstand, ist nach meiner Ansicht besonders hilfreich. Auf dem freien Weiterbildungsmarkt bin ich seit 2015 unterwegs mit Themen aus dem vielfältigen Bereich „Selbstmanagement“ für Einzelpersonen und Teams.

Unsere Trainer*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmer*innen und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.