

## Informationen kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termin:** 22. – 26.09.2025

Mo.: 11.00 - 18.15 Uhr

Di. – Do.: je 09.30 – 17.00 Uhr

Fr.: 09.00 – 16.15 Uhr

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

**Kosten:** 540,00 €

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.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

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

**22. – 26.09.2025**



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



In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. „Potenzial“ 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 in allen Lebenssituationen unmittelbarer und verlässlicher als evtl. bislang zur Verfügung haben – beruflich wie privat.

Wir greifen unangenehme 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.

## Ziele

Durch eine empathische Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen Lernfeldern (z. B. herausfordernden Situationen, Probleme und Konflikte) 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 fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit in



schwierigen Situationen und im Umgang mit Gruppen.

## Methoden/Ablauf

Die Grundlage für unsere Zusammenarbeit ist ein simpler, jedoch übungsintensiver Umgang mit Ihren Gefühlen, der sich von demjenigen, den wir gegenwärtig in unserer Gesellschaft (er-)leben, unterscheidet.

In einem geschützten Rahmen können Sie ausprobieren, wie es ist, wenn Sie ggf. anders fühlen als sonst und dabei eine sehr hilfreiche Herangehensweise für neue Erkenntnisse entdecken.

Die Herangehensweise fußt auf persönlichen Erfahrungen und Erlebnissen aus der Konfliktmediation. Daneben spielen die Arbeiten von Carl Rogers und ein Bedürfnis- (oder Werte-) Begriff in Anlehnung an Marshall Rosenberg hinein.

Im Mittelpunkt dieses auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Workshops steht das Erfahrungslernen, weshalb Sie am meisten mitnehmen, wenn Sie sich offen mit Ihren Themen einbringen.

Falls Sie mehr über (die Arbeitsweise und) den Umgang mit den Gefühlen im Workshop wissen möchten, vereinbaren Sie gerne ein telefonisches Gespräch mit dem Trainer.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

## Referent



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.“

## **weitere Informationen:**

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

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