



ENTWICKLUNGS- & ENTFALTUNGS- PROGRAMM

für Teamplayer:innen,
Einzelkämpfer:innen,
Impulsgeber:innen

Coaching-Workshops für mehr:

Denken „out of the box“

Natürliche Neugier und Freude
an der Erfahrung

Störungsfreie Zusammenarbeit

Authentische Motivation

Unvoreingenommenheit

Rationale Vertrauensfähigkeit

Kreativität

Großzügigkeit und Fairness

Achtsamkeit auf die eigenen Ressourcen

Übereinstimmung von eigenen
Bedürfnissen mit den Unternehmenszielen

PHIL PORTER

KATRIN BERWINKEL
Coaching | Training | Personalentwicklung





Coaching-Workshops

Entwicklungs- und Entfaltungsprogramm

Liebe Teamplayer:innen, Einzelkämpfer:innen und Impulsgeber:innen

jetzt ist die richtige Zeit für mehr Lebensqualität und das bereits schon während der Arbeit. Es ist einfach dran, die eigenen Bedürfnisse mit den Bedürfnissen des Jobs in Übereinstimmung zu bringen. Es macht Sinn sich mit dem identifizieren zu können, was Frau/Mann täglich tut, um dabei Zufriedenheit, Wertschätzung und erfolgreiche Wirksamkeit zu erleben.

Wenn Sie das wollen, dann müssen Sie etwas dafür tun!

Sollten Sie diesen Zustand noch nicht leben, dann beginnt die Umsetzung zur Entfaltung mit der Entscheidung, etwas zu dafür tun zu **wollen**.

In diesem Trainingsprogramm finden Sie Anregungen, die diese „Funken in Ihnen entzünden“ oder auch Ihre Flamme der Entwicklung und Entfaltung zum „Lodern“ bringen.

Schauen Sie gerne einmal hinein und lassen Sie sich von meinen Ideen begeistern. Sollte noch nicht das Richtige für Sie dabei sein? Sprechen Sie mich einfach an, ich bin sicher, wir finden Ihren Auslöser für mehr Lebensqualität.

Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören.

Herzliche Grüße und bis bald
Katrin Berwinkel

1 bis 2 Tages Coaching-Workshops	Seite
Störungsfreie Kommunikation	4-5
Zufriedenheit ist eine Entscheidung	6-7
Läuft bei mir	8-10
Ressourcen-Jackpot	11
Elemente des Selbstwertgefühls	12-14
Beschleunigungs-Booster	15



Katrin Berwinkel

Coach und Trainer – zertifizierter Mindfuck® Coach
Master Coach – Team- und GruppenCoach DBCA,
Ausgebildet in EMDR für Therapie und Coaching,
LehrCoach an der Dr. Bock Coaching Akademie

Weitere Informationen zu mir und meiner Arbeit
finden Sie unter: www.katrin-berwinkel.de

Kontakt: info@katrin-berwinkel.de
Büro 02362 9961431 **Mobil** 0152 54233626

Störungsfreie Kommunikation

Nachhaltige Entwicklung und Entfaltung von Schlüsselqualifikationen und belastbaren, individuellen Kommunikations-Kompetenzen

Besprechen, austauschen, abstimmen, überzeugen, mitnehmen, motivieren, informieren, wertschätzen – kurz gesagt Kommunikation – kann klappen ... muss aber nicht. Egal ob mit Vorgesetzten, Kunden:innen, Kolleg:innen, Partnern:innen, Eltern oder Kindern, alle Gespräche haben das Potential, „in die Hose“ zu gehen.

Wir wissen, dass beruflicher und privater Erfolg von einer gelungenen Kommunikation abhängt. Idealerweise gehen wir konstruktiv und souverän mit allen Themen um und ganz besonders mit schwierigen Situationen, welche jedoch häufig von unserem individuellen situativen Belastungsempfinden gesteuert werden. Wenn viele Aufgaben, zu wenig Zeit und hoher Anspruch zusammenkommen, leidet oft die Kommunikation und das hat Konsequenzen.

Auf den Punkt gebracht:

Je größer das Belastungsempfinden ...

- desto schlechter die Lösung
- desto geringer die Toleranz
- desto kürzer der „Geduldsfaden“
- desto trotziger/hilfloser oder
- desto dominanter/rigider die Kommunikation.

Durch Belastungsempfinden öffnet sich unser „Fehler-Zoom“ und Mindfucks® werden schnell getriggert. In diesem destruktiven Zustand sind Souveränität, ein guter Ausgang oder die anvisierte Lösung eines Gesprächs so gut wie ausgeschlossen. Unproduktive Reaktionsmuster holen uns und unser gestresstes Gegenüber dann mit Nachdruck ein und übernehmen das Steuer im Gesprächsablauf. In der Regel bekommt so niemand, was er oder sie will, und das gleiche Thema muss im Nachgang – für eine gute Lösung – noch einmal „erarbeitet“ werden.

Damit wir in herausfordernden Situationen souverän bleiben, Ziele mit mehr Leichtigkeit erreichen, „schwierige Gesprächspartner:innen“ kompetent wieder „einfangen“, wir kooperieren können, ohne uns zu verlieren, wir unser Bestes geben können, ohne auszubrennen, wir authentisch bleiben und erfolgreich kreative Lösungen finden, das hängt von unserem Wissen ab und davon, ob wir unsere Schlüsselqualifikationen in der Kommunikation ausgebaut haben und auf diese Kompetenzen zugreifen können.

In schwierigen Situationen souverän bleiben erfüllt uns mit Leichtigkeit, spart Zeit und ermöglicht bestmögliche Lösungen.

In diesem Workshop erlernen Sie, destruktive Kommunikations-Muster zu erkennen und aufzulösen, Schlüsselqualifikationen auszubauen sowie individuelle, nachhaltige und belastbare Kompetenzen zu entwickeln. Darüber hinaus erstellen Sie sich einen effektiven und praxisnahen „Werkzeugkoffer“, um auch herausfordernde Gesprächssituationen zukünftig souverän steuern zu können.

Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- Mitarbeiter:innen und Entscheider:innen mit hohem kommunikativem Anspruch, die mit Leichtigkeit schnellere und bessere Lösungen bevorzugen

Nutzen und Ziele des Coaching-Workshops:

- mehr erfolgreiche und authentische Kommunikation
- mehr effektive und wertschätzende Kommunikation
- Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Druck und Stress
- Ablegen von destruktiven Handlungs- und Denkmustern
- mehr Handlungsfähigkeit und Souveränität
- Ziele schneller und mit mehr Leichtigkeit erreichen
- schwierige Gesprächsteilnehmer:innen gut einbinden können
- mehr kooperieren, ohne sich zu verlieren
- effektive Kunden- und Mitarbeiter(innen)bindung
- mehr authentischen Service-Gedanken leben
- entwickeln von Schlüsselqualifikationen und individuellen, belastbaren, praxisnahen sowie nachhaltigen Kommunikations-Kompetenzen
- erstellen eines individuellen „Werkzeugkoffers“, um bestmögliche Lösungen in herausfordernden Situationen zu erreichen

Inhalte des Coaching-Workshops:

- Wissensvermittlung über die Entstehung und Veränderung individueller kommunikativer Herausforderungen
- erkennen von emotionalen und kognitiven Kommunikations-Bedürfnissen
- arbeiten mit den verschiedenen „inneren Haltungen“
- potenzialorientiertes Coaching in der Gruppe, nach Dr. Petra Bock
- erkennen und verändern destruktiver Handlungsmuster und Entwickeln neuer tragfähiger Erfolgsgewohnheiten
- erarbeiten von individuellen und nachhaltigen Selbststeuerungs-Elementen
- Vermittlung von effektiven und praxisnahen Kommunikations-Tools
- kollegiale Unterstützung/Austausch

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- Kurzvorträge
- Arbeiten im Plenum
- Arbeiten im Tandem (Kleingruppen)
- Einzelarbeiten
- Coaching in der Gruppe
- Visualisierung
- Austausch
- Übungen

Zeitraumen: 1 bis 2 Tage, z. B. 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: max. 12 pro Gruppe

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Zufriedenheit ist eine Entscheidung

Zufrieden sein, ohne sich mit unhaltbaren Situationen zufrieden geben zu müssen. Wenn Sie diesen Zustand spüren wollen, entscheiden Sie sich dafür und wir erarbeiten Ihre realisierbare Umsetzung dazu.

Es ist eine verrückte Zeit. Um uns herum „wachsen“ Herausforderungen schneller, als wir sie bearbeiten oder abarbeiten können. Im Job und im Privatleben drehen wir unser Hamsterrad immer schneller mit dem Wunsch, irgendwann unsere Ziele zu erreichen und Zufriedenheit spüren zu können. Doch es fühlt sich an wie ein „Fass ohne Boden“.

Wir machen dennoch weiter, weil ...

- nur noch eine Woche, dann habe ich Urlaub
- am Wochenende werde ich mich richtig erholen
- nur noch diese Aufgabe, dann wird es besser
- wenn ich wieder fit bin, dann läuft es schon

Zufriedenheit ist ein flüchtiger Zustand und er bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Sich einfach mit etwas zufriedengeben, funktioniert schon lange nicht mehr. So jagen wir dem Gefühl hinterher in der Hoffnung, es möge sich möglichst zeitnah einstellen.

Wann bin ich zufrieden?

Eine gute Frage und nicht einfach zu beantworten. Was macht mich zufrieden und wie kann ich diesen Zustand sicher erleben? Die individuellen Erfolgsstrategien für persönliche Zufriedenheit ändern sich mit den jeweiligen Lebensphasen, mit den Erfahrungen und aktuellen Herausforderungen. Um herausfinden zu können, was mich wirklich zufrieden macht und wie ich das erreichen kann, braucht es neben einem klaren Durchblick auch einen praxistauglichen, realisierbaren und nachhaltigen Plan zur Umsetzung, der zu mir passt.

Weniger mit der Situation hadern – sondern mehr steuern.

In diesem Workshop erarbeiten und erkennen Sie, was Zufriedenheit für Sie ganz persönlich ausmacht, wie Ihr beruflicher und privater Wohlfühlfaktor aussieht, wie es sich anfühlt und wie Sie diesen Zustand nachhaltig erreichen können.

Sie erarbeiten sich eine souveräne innere Haltung und lernen Methoden, mit denen es Ihnen zukünftig möglich sein wird, auf unterschiedliche Situationen für Sie angemessen zu reagieren, um Ihre Themen mit mehr Bedacht steuern zu können. Mehr Lebensqualität und sich immer weniger ärgern, wird das Ergebnis sein.

Darüber hinaus reflektieren und entwickeln Sie einen konstruktiven Plan, um sich zeitnah und wirkungsvoll Ihren Zielen zu nähern. Sie erstellen sich einen effektiven und praxisnahen „Werkzeugkoffer“ für herausfordernde Situationen, der Sie – wenn Sie es brauchen – schnell wieder handlungsfähig und zufrieden machen kann.

In unserem Coaching-Workshop bringen Sie Ihr Denken und Fühlen in Übereinstimmung, was Ihnen helfen wird, nachhaltig gute Entscheidungen für Ihr persönliches Glück treffen zu können.

Sie erlernen und vertiefen Schlüsselqualifikationen der Reflexion und entwickeln individuelle sowie wirkungsvolle Schritte, um im Job und im Privatleben – trotz aller Herausforderungen – mehr Zufriedenheit und Leichtigkeit (er)leben zu können.

Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- Mitarbeiter:innen und Entscheider:innen, die mehr Lebensqualität, Entwicklung und Entfaltung wollen

Nutzen und Ziele des Coaching-Workshops:

- mehr Zufriedenheit und Souveränität im Job und im Privatleben
- mehr Leichtigkeit und Selbstwirksamkeit
- mehr Zugriff zu den eigenen Kompetenzen
- mehr Gelassenheit, Genusserleben und Gesundheit
- weniger Druck- und Stresserleben
- reduzieren destruktiver Verhaltensweisen
- konstruktiver Umgang mit Herausforderungen
- mehr Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen
- positive Grundhaltung und weniger Ärger

Inhalte des Coaching-Workshops:

- Vermittlung von Grundwissen
- Iststands-Analyse der eigenen Situation
- Reflexion individueller Verhaltensmuster
- Erfolgsanalyse
- Erarbeiten der individuellen Bedeutung von Zufriedenheit
- Entwickeln realisierbarer Ziele für die persönliche Zufriedenheit unter Berücksichtigung von Motivation und Umfeld
- Erarbeiten einer konstruktiven Umsetzung
- Erstellen eines individuellen „Werkzeugkoffers“ für herausfordernde Situationen

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- Kurzvorträge
- Arbeiten im Plenum
- Arbeiten im Tandem (Kleingruppen)
- Einzelarbeiten
- Coaching in der Gruppe
- Visualisierung
- Austausch
- Übungen

Zeitraumen: 1 bis 2 Tage, jeweils von 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: max. 12 pro Gruppe

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Läuft bei mir!

Motivation – Zusammengehörigkeit – Selbstwirksamkeit

Ein Coaching und Training zur souveränen Stärkung des Selbstwertgefühls, zum Entwickeln und Umsetzen von realisierbaren Visionen mit Zugwirkung und Verankern einer stabilen Loyalität gegenüber sich selbst und allen anfallenden Aufgaben mit maximaler Leichtigkeit.

Arbeit ist, was Du gezwungen bist zu tun. Tust Du es freiwillig, so wird es zum Vergnügen.

Stell Dir vor, Dir macht Deine Arbeit richtig Spaß, sie geht Dir leicht von der Hand und Schwierigkeiten kannst Du als Herausforderung für Entwicklung nehmen.

- > Du liebst Entfaltung und findest Rückhalt bei den Menschen, mit denen Du Dich umgibst.
- > Du verfolgst mit Leidenschaft Deine Ziele, ohne das „Gemeinschafts-Ding“ aus den Augen zu verlieren.
- > Ihr seid ein Team aus Kollegen:innen, wo Stärken gefördert werden und wo Fehler ihren Platz haben. Denn wer viel arbeitet, darf durch Fehler wachsen.
- > Du ruhst in Dir und gleichzeitig bringst Du Höchstleistung. Du kennst Deine Ressourcen und weißt sie jederzeit zu nutzen, wenn Du sie brauchst.
- > Motivation von außen beflügelt Dich, doch nutzt Du selbstsicher Dein eigenes Potenzial, Dich intrinsisch zu begeistern. Es macht Spaß, mit Dir zu arbeiten, und Du willst in einem Team Dein Potenzial erweitern.
- > Du bist klar in dem, was Du tust, und legst Wert auf transparente und wertschätzende Kommunikation.

Teammitglieder, die sich selbst und anderen gegenüber loyal sind, auf Ihr Potenzial zugreifen können, wachsen über sich hinaus. Sie sind in der Lage, aus Fehlern gestärkt hervorzutreten und Erfolge zu feiern.

Diese Form von Loyalität ist die Triebfeder, um aus Tiefschlägen und Frust schnell wieder aufzutauchen, um sicher im Fahrwasser des nachhaltigen Erfolges schwimmen zu können.

So ein Teamgefühl braucht Flügel.

Die Realisierung ist an einige Bedingungen geknüpft und Du bekommst sie nicht geschenkt.

Als Erstes muss die Arbeitskultur den Freiraum und die Wertschätzung mitbringen, damit sich diese Strukturen entwickeln können. Darüber hinaus braucht es die Persönlichkeiten in diesem Team, welche das Gemeinschaftsgefühl bedienen können. Des Weiteren sollten natürlich die

individuellen fachlichen Kompetenzen vorhanden sein, den Job zu beherrschen. Und wichtig sind auch die persönlichen Kompetenzen für ein Arbeiten im Flow, welche die Potenziale freisetzen, um zu wachsen und sich zu entfalten. Dann bedarf es noch eines Coachs, welcher in der Lage ist, Flügel zu formen und ggf. zu stützen und flugbereite Menschen zu befähigen, auch sicher zu fliegen.

Wenn Du dabei bist, ist das für Dich drin:

In diesem intensiven Trainings- und CoachingCamp beleuchten wir Deine Grundmauern für beruflichen Flow, legen Stärken frei und schauen nach unentdeckten Talenten und Fähigkeiten für das energetisch begeisternde Arbeiten, auch in der Gruppe.

Du überprüfst Deine innere Haltung zu herausfordernden Themen, verabschiedest Dich ggf. von destruktiven Mustern und entwickelst ein „Mind-Set“ für mehr Leichtigkeit und Souveränität, wenn es schwierig wird.

Im Laufe des Workshops erstellst Du Dir einen individuellen „Werkzeugkoffer“ mit „Schätzen des Tages“, welche Du in Dein Arbeitsleben einbauen, verändern oder unbedingt behalten willst.

Was musst Du tun?

Du bringst natürliche Neugier, Freude an der Erfahrung und eine positive Grundhaltung mit in den Workshop und wir erarbeiten zusammen kognitive Inhalte zu den Themen, die Du wissen solltest. Darüber hinaus bist Du bereit, Dir anzuschauen, wo Deine Herausforderungen Dich aktuell noch vom Flow ablenken. Um diese Engpässe nachhaltig entfalten zu können, interessieren Dich Deine bisherigen Verhaltensweisen und Du bist offen für neue Erfolgsgewohnheiten, die heute besser zu Dir, Deiner Umgebung und Deinen Zielen passen.



Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- dynamische Mitarbeiter:innen, Entscheidungsträger:innen, die mehr Flow und Lebensqualität wollen

Nutzen und Ziele des Coaching-Workshops:

- mehr Entfaltung bei souveränem Wachstum mit maximalem Flow
- mehr Eigenmotivation
- mehr Klarheit
- mehr Loyalität
- mehr Leichtigkeit
- mehr Handlungsfähigkeit
- mehr Leistungsfähigkeit
- mehr Erfolg
- mehr Entfaltung
- mehr Zufriedenheit
- mehr Souveränität
- mehr Glücksgefühle

Inhalte des Coaching-Workshops:

- Reflexion der aktuellen Situation
- Erarbeiten u. a. der Themen:
 - Veränderung – Entwicklung – Entfaltung
 - Wirksame Ziele und Zielerreichung im Flow
 - Lernbereitschaft
 - Psychohygiene
 - Ressourcen- und Potenzialentfaltung
 - Schadensbegrenzung
- Erstellen eines individuellen „Werkzeugkoffers“
- Tipps & Tricks für herausfordernde Situationen

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- Kurzvorträge
- Arbeiten im Plenum
- Einzelarbeiten
- Arbeiten im Tandem (Kleingruppen)
- Visualisierung
- Coaching in der Gruppe
- Austausch
- Übungen

Zeitraumen: 1 bis 2 Tage, z. B. 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: max. 8 pro Gruppe

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Ressourcen-Jackpot

Der nachhaltige Entfaltungs-Beschleuniger für Persönlichkeit und den eigenen beruflichen Erfolg. Authentisch und störungsfrei durchstarten bei maximaler Lebens- und Arbeitsqualität.

In herausfordernden Zeiten brauchen wir mehr Substanz, einen positiven Kontakt zu uns selbst, Vertrauen in unser Können sowie einem wohlwollenden Blick auf unsere „schwarzen Löcher“.

Ressourcen sind die Schatzkammer unseres Potenzials. Wenn wir sie aktivieren, ausbauen und pflegen, gelingt uns echte Fairness mit uns und anderen, kooperieren wir, ohne uns zu verlieren, und wir bekommen wieder Zugriff auf natürliche Neugier sowie Freude an neuen Erfahrungen.

Einen großen Schritt nach vorne bitte und tief durchatmen. Machen Sie sich bereit für Ihre echte Motivation, regenerierende Energiereserven und authentischen Erfolg.

Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- Mitarbeiter:innen und Entscheider:innen, die viel bewegen wollen

Nutzen und Ziele des Coaching-Workshops:

- weniger Drama
- mehr Gänsehautmomente

Inhalte des Coaching-Workshops:

- Iststands-Analyse der eigenen Situation
- Reflexion individueller Verhaltensmuster
- Erfolgsanalyse
- Entwickeln individueller realisierbarer Ziele
- Erarbeiten einer konstruktiven Umsetzung
- Erstellen eines individuellen „Werkzeugkoffers“ für herausfordernde Situationen

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- Kurzvorträge
- Arbeiten im Plenum
- Arbeiten im Tandem (Kleingruppen)
- Einzelarbeiten
- Coaching in der Gruppe
- Visualisierung
- Austausch
- Übungen

Zeitraumen: 1 bis 2 Tage, jeweils von 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: max. 16 pro Gruppe

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Elemente des Selbstwertgefühls

Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst. Ein Coaching und Training zum Erkennen, Verstehen und Steigern des eigenen selbstwirksamen Selbstwertgefühls.

Ein „überzogenes Ich“ bis hin zum Egoismus ist ebenso ein Ausdruck von Mangel an Selbstwert, wie sich nicht behaupten zu können. Ein starkes Selbstwertgefühl zeigt sich täglich im souveränen Umgang mit Herausforderungen, darin, angemessenen Grenzen zu setzen, und einer Kooperation in allen Lebenslagen, ohne sich darin zu verlieren.

Unser Selbstwertgefühl ist das Immunsystem des Bewusstseins und ein Grundbedürfnis. Es beeinflusst uns in all unserem Handeln und zu jeder Zeit, egal, ob wir es verstehen oder wir vorziehen, es zu ignorieren.

Kein Urteil ist wichtiger als das über uns selbst.

Nachhaltige Motivation, klare Entwicklung und schnelle Entfaltung, beruflicher und privater Erfolg – den wir auch genießen können – sowie echte Lebensqualität gelingt nur mit einem guten Gefühl zu uns selbst.

Unser Gefühl zum Selbstwert wird nicht in unserer Kindheit „ein für alle Male“ festgelegt. Es kann zu jeder Zeit wachsen, wenn wir reifer werden, jedoch kann es sich auch mit der Zeit verschlechtern, wenn wir uns nicht treu sind oder gegen unsere Überzeugungen handeln, warum auch immer.

Jede Entscheidung, die wir angesichts herausfordernder Situationen in der Vergangenheit getroffen haben (oder auch nicht getroffen haben), beeinflussen unser Selbstwertgefühl.

Sind wir stolz auf das, was wir getan haben, stärken wir unser Selbstwertgefühl. Bereuen wir jedoch unseren Umgang (bewusst oder unbewusst) mit der Situation, schmälern wir die Meinung über uns selbst und somit auch unseren gefühlten Selbstwert.

Ein geringes Selbstwertgefühl z. B. empfindet ein einfaches Eingeständnis eines Fehlers als große Demütigung. Dieses Gefühl der Demütigung hält den Stressfaktor hoch und verstärkt den Wunsch, dass jemand anderes diese Verantwortung zu tragen hat.

Ein souveränes Selbstwertgefühl dagegen kann den eigenen Anteil, z. B. an Fehlentscheidungen und ungünstigen Situationen, erkennen und die Verantwortung für diesen Teil auch übernehmen. Selbstverständlich ist auch ein starkes Selbstwertgefühl nicht begeistert von der eigenen situativen „Inkompetenz“, jedoch schlagen die Wellen der demütigenden Emotionen nicht über unserem Kopf zusammen, sondern wir können unsere „Krone richten“ und lösungsorientiert nach vorne schreiten.

Auch mit einem geringen Selbstwertgefühl ist es möglich, erfolgreich zu werden.

Jedoch können wir diesen Erfolg, egal wie groß er auch ist, nicht wirklich genießen. Das mangelnde Selbstwertgefühl sorgt statt Genuss eher für das Gefühl, ein Hochstapler zu sein und die Ehre nicht wirklich verdient zu haben. Denn nur der, der sich selber „einigermaßen leiden“ kann, ist auch in der Lage, Wertschätzung von außen anzunehmen.

Verfüge ich jedoch über ein stabiles Selbstwertgefühl, so lerne ich leichter, genieße mehr, werde einfacher erfolgreich, bearbeite souverän meine Herausforderungen und kann sinnvolle Veränderungen schneller mitgestalten. Ein starkes Selbstwertgefühl ist gleichbedeutend mit dem sicheren Gefühl, im Einklang mit dem Leben zu sein und in dieses Leben zu passen.

In diesem Coaching-Workshop

erarbeiten Sie sich die Grundmauern Ihres Selbstwertgefühls, verstehen die Vorgehensweise der Entwicklung und Entfaltung und gestalten eine Vielzahl von Möglichkeiten der realisierbaren und nachhaltigen Stärkung.

Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Säulen des Selbstwertgefühls und erfahren deren Wichtigkeit im Umgang mit der eigenen Persönlichkeit. Sie überprüfen wohlwollend ihre aktuellen Strategien und erstellen sich einen wirkungsvollen „Werkzeugkoffer“ für ein immer stärker werdendes Selbstwertgefühl.



Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- Mitarbeiter:innen und Entscheider:innen, die mit und durch ihre Persönlichkeit leichter erfolgreich werden wollen

Nutzen und Ziele des Coaching-Workshops:

- mehr zu sich stehen – in jeder Lebenslage
- mehr Handlungsfähigkeit
- mehr Leistungsfähigkeit
- mehr Klarheit
- mehr Leichtigkeit
- mehr Erfolg
- mehr Loyalität
- mehr Souveränität
- mehr Zufriedenheit
- mehr Eigenmotivation
- mehr Glücksgefühle

Inhalte des Coaching-Workshops:

- Vermittlung von Wissen über Selbstwert und Werte
 - Was ist das Selbstwertgefühl?
 - Was braucht das Selbstwertgefühl?
 - Wie kann ich mein Selbstwertgefühl beeinflussen?
 - Wie kann ich das Selbstwertgefühl eines anderen Menschen erhöhen?
- Iststands-Analyse der eigenen Situation
- Reflexion aktueller Verhaltensmuster
- Ggf. Auflösen destruktiver Verhaltensweisen
- Entwickeln individueller, realisierbarer Ziele
- Erarbeiten einer konstruktiven und praxisnahen Umsetzung
- Zusammenstellen eines individuellen „Werkzeugkoffers“ zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- Tipps & Tricks, wenn es einmal schwierig wird

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- Kurzvorträge
- Arbeiten im Plenum
- Einzelarbeiten
- Coaching in der Gruppe
- Arbeiten im Tandem (Kleingruppen)
- Visualisierung
- Austausch
- Übungen

Zeitraumen: 1 bis 2 Tage, z. B. 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: max. 8 pro Gruppe

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Beschleunigungs-Booster

Ihr ganz persönliches Trainingslager für erdrutschartige Veränderung, hin zu echter realisierbarer Lebens- und Arbeitsqualität.

Alles wirkt schwer, bevor Du es kannst. Und wenn Du es dann kannst, ist Dein Zögern schnell vergessen und Du fragst Dich eher, warum es nur so lange gedauert hat.

Es geht also darum, den Anroll-Widerstand zu überwinden und ins „Tun“ zu kommen. Weniger Angst und mehr Zuversicht. Mehr Denken „out of the box“ mit natürlicher Neugier und Freude an neuen Erfahrungen. Mehr störungsfreies Zusammenarbeiten mit authentischer Motivation und der Fähigkeit, unvoreingenommen und rational vertrauen können. Mehr Kreativität und Großzügigkeit sowie Fairness und mehr Achtsamkeit auf die eigenen Ressourcen und mehr Übereinstimmung von den eigenen Bedürfnissen mit den Unternehmenszielen.

Wenn dieses „Mehr“ für Sie eine Sogwirkung entwickelt, dann bringt der Einzel-Tages-Coaching-Workshop Ihren Stein ins Rollen.

Zielgruppe für den Coaching-Workshop:

- Mitarbeiter:innen und Entscheider:innen, die jetzt in die Veränderung gehen wollen

Nutzen und Ziele des Einzel-Coaching-Workshops:

- jetzt in die Veränderung und Entfaltung gehen

Methoden des Coaching-Workshops, z. B.:

- potenzialorientiertes Einzel-Coaching nach Dr. Petra Bock
- ggf. Mindfuck®-Coaching nach Dr. Petra Bock
- Lösungsorientiertes Arbeiten nach Steve de Shazer
- Ansätze aus der kognitiven Verhaltenstherapie
- Systemisches Arbeiten
- Ressourcenarbeit u. a. nach Maja Storch
- EMDR für Therapie und Coaching
- Kompetenzorientierung
- Führungskräfte-Training
- Je nach Themen u. v. m.

Zeitraumen: 1 Tag, z. B. 9 bis 16 Uhr
Anzahl Teilnehmer:innen: 1 Person

Seminarort: Intern
Kosten: auf Anfrage

Dörnekampstraße 20 c
46282 Dorsten

Büro 02362 9961431
Mobil 0152 54233626

info@katrin-berwinkel.de
www.katrin-berwinkel.de



Katrin
Berwinkel
Coaching

