

SELBSTCOACHING & SELBSTWIRKSAMKEIT – DIE EIGENE STÄRKE AKTIVIEREN

Mit Coaching-Werkzeugen gelassener, klarer und handlungsfähiger im Arbeitsalltag

Der Arbeitsalltag ist häufig geprägt von Zeitdruck, hoher Verantwortung, vielfältigen Anforderungen und ständigen Veränderungen. Nicht alles lässt sich beeinflussen – der eigene Umgang damit jedoch schon. Selbstcoaching hilft Ihnen, Gedanken bewusst zu steuern, Emotionen zu regulieren und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

ZIEL Sie lernen wirkungsvolle Selbstcoaching-Methoden kennen und wenden sie direkt auf Ihren beruflichen Alltag an. Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, nutzen Ihre Ressourcen gezielt und entwickeln schneller passende Lösungen. So gewinnen Sie mehr Gelassenheit, Klarheit und Energie für das, was wirklich wichtig ist.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, die ihre Selbstführung stärken, mit beruflichen Belastungen souveräner umgehen und ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten erweitern möchten.

NUTZEN

- Eigene Gedanken und Emotionen bewusster steuern
- Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit stärken
- Belastende Situationen lösungsorientiert reflektieren
- Mit einfachen Coaching-Werkzeugen schneller gute Entscheidungen treffen
- Mehr Gelassenheit, Klarheit und Energie im Arbeitsalltag gewinnen

METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Partnerarbeit, Übungen, Erfahrungsaustausch, Reflexion, Fallarbeit und Simulationen. Jede/r Teilnehmende arbeitet mit dem persönlichen Workbook.

DAUER

2 Tage

AUCH INTERESSANT

- CHANGE-KOMPETENZ ENTWICKELN
- MENTALE STÄRKE ENTWICKELN

INHALTE

- Was Selbstcoaching bedeutet – vom Reagieren zum bewussten Gestalten
- Die eigene Stärke erkennen: Selbstwirksamkeit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen
- Gedankenkarussell stoppen und innere Dialoge stärken: Perspektivenwechsel und hilfreiche Selbstgespräche
- Emotionen besser verstehen und steuern: Zwischen Reiz und Reaktion wählen
- Mit Coaching-Fragen neue Lösungen finden: Das OSCAR-Modell praktisch nutzen
- Verdeckte Gewinne erkennen: Hinter Widerständen die gute Absicht und Bedürfnisse entdecken
- Eigene Ressourcen aktivieren: Stärken, Erfolge und Kraftquellen bewusst nutzen
- Den eigenen Einflussbereich erkennen und gezielt nutzen
- Lösungsorientiert denken und handeln: Zukunfts- und Skalierungsfragen, kleine Schritte mit großer Wirkung
- Belastende Situationen reflektieren und neue Handlungsoptionen entwickeln
- Sich selbst gut führen: Selbstfürsorge und Grenzen setzen
- Transfer in den Alltag: Individuelle Strategien und persönlichen Aktionsplan entwickeln
- Viele praktische Tools, Tipps und Übungen für den Arbeitsalltag
- Arbeiten mit dem Workbook: Reflexion, Übungen und Impulse für mehr Selbstwirksamkeit

IHR PERSÖNLICHES WORKBOOK

Sie erhalten ein umfangreiches Workbook mit vielen Reflexionsübungen, Coaching-Fragen, Praxistipps und Tools zum direkten Anwenden. Ihr persönlicher Begleiter für mehr Selbstführung und innere Stärke.