

Ganzheitlicher Business Coach

MANAGEMENT

Als ganzheitlicher Business Coach führen Sie ein selbstbestimmtes Leben und begleiten Menschen bei der Bewältigung ihrer Aufgaben und Herausforderungen. Dies kann sich sowohl auf den privaten als auch den beruflichen Bereich beziehen. Es gibt keine Trennung zwischen Arbeit (work) und Leben (life). Durch Selbstreflexion lernen Sie sich selbst und ihr Verhalten besser verstehen und steuern. Bisher nicht gelebtes Verhalten wird integriert und ergänzt ihr Sein. Neben dem Verstand beziehen Sie auch Gefühle und Ihre Intuition in Entscheidungen mit ein. Sie lernen, sich selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Sie entwickeln eine positive und ressourcenorientierte Lebenseinstellung, Empathie für sich und andere und gehen souverän mit Konflikten, Kritik, Stress und Herausforderungen um. Dieser Lehrgang richtet sich sowohl an Personen eines Unternehmens, die ihre Fähigkeit zu einer wertschätzenden Kommunikation, zur Kritik- und Krisenfähigkeit im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kunden und Lieferanten verbessern und ihre persönliche Stresskompetenz steigern möchten als auch an solche, die es als ihre Aufgabe sehen, andere Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Er wendet sich an alle Menschen, die durch verbessertes Selbstmanagement ein selbstbestimmtes, authentisches und gesundes Leben in Beruf und Familie führen möchten.

Ausbildungsinhalte:

Interventionen und Coaching-Methoden aus der systemischen Beratung, aus der Transaktionsanalyse, aus dem Denken von C.G. Jung und aus der Körperarbeit. Jedes der Module wird mit praktischen Übungseinheiten und Fallbeispielen aus dem eigenen beruflichen und persönlichen Alltag hinterlegt.

Inhalte:

- Coaching: Wie sind mein Rollenverständnis und meine Haltung als Coach? Welche Interventionen und Fragetechniken setze ich in welchen Situationen ein?
- Standortbestimmung: Wo stehe ich? Welche Rollen übernehme ich in meinem Leben? Welche davon möchte ich behalten? Wie ist meine Rolle als Mann oder Frau? Wie ist meine Rolle im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft?
- Gesundheit: Was hält mich gesund? Wie steigere ich meine Lebensqualität und mein Wohlbefinden am Arbeitsplatz?
- Bedürfnisse: Welche Grundbedürfnisse teilen alle Menschen? Welche Bedürfnisse habe ich? Wie können diese Bedürfnisse gestillt werden?
- Kommunikation: Wie kommuniziere ich wertschätzend? Wo sind meine blinden Flecken? Wie tickt mein Gegenüber? Wie kommuniziere ich effizient und zielgerichtet? Wie erweitere ich meine Zuhörfähigkeiten? Wie gehe ich mit Störungen um?
- Konfrontationskompetenz: Wie teile ich Kritik aus und wie gehe ich mit Kritik um? Wie verhalte ich mich in Krisen? Wie spreche ich Konflikte an? Wie trage ich zur Deeskalation bei? Wie motiviere ich mich und andere?
- Stressmanagement: Welche persönlichen kurz-, mittel- und langfristige Stressbewältigungsstrategien (Körperübungen, Atemübungen, Meditation, Einstellungsänderung) unterstützen mich? Wie erkenne ich meine Stärken und nutze meine Ressourcen? Wie lebe ich im Einklang mit den Rhythmen?
- Abschied und Neubeginn: Wo möchte ich hin, was möchte ich erreichen? Gibt es blockierende Glaubenssätze und wie transformiere ich sie? Wie gestalte ich einen Abschied?
- Weitere Ausbildungsinhalte: Gesundheit in Unternehmen, Reduzierung von Fehlzeiten, Burnout-Prävention, Mitarbeitermotivation, Mitarbeiterführung, Zeitmanagement und Pausengestaltung, Werte und Ethik in Unternehmen, Feedbackkultur, Würdigung, Dankbarkeit, Vergebung, universelle Lebensgesetze, Möglichkeiten und Grenzen der Energiearbeit.

Dozent/in Sabine Säger: Sabine Säger studierte Betriebswirtschaft an der Dualen Hochschule Mannheim und arbeitete anschließend über 15 Jahre in der IT-Branche im Bereich Produktmanagement, Beratung und Schulung. Seit 2006 ist sie als freiberufliche Unternehmenstrainerin mit Schwerpunkt Gesundheit, Kommunikation und Coaching tätig. Durch Business Yoga, Entspannung und Stressbewältigung in Arbeitsplatznähe, u.a. in DAX-30-Unternehmen, zeigt Sabine Säger Wege auf, Bodenständigkeit und Spiritualität im Alltag zu verbinden.

Termine:

Sa. 11.10.2014

So. 12.10.2014

Sa. 22.11.2014

So. 23.11.2014

Sa. 10.01.2015

So. 11.01.2015

Sa. 21.02.2015

jew. 09:00-18:00 Uhr
weitere Termine unter
www.paracelsus.de

Preis:

1950,- Euro *

Seminarort:

Paracelsus Schule

Kanalstr. 23

26135 Oldenburg

Tel. 0441 - 925 02 60

Seminarnummer:

SSC26111014

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de

