

Seminar

Resilienz für die Coaching-Praxis

Dozenten:

Sabine Jansen
Resilienz erleben!

Termin:

24.08. – 26.08.2020

Cooperative. Leadership. Development.

Diese Veranstaltung richtet sich an:

Coaches, Führungskräfte und Spezialisten mit Coachingerfahrung

Resilienz steht für innere Stärke, Widerstandskraft, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit. All diese Eigenschaften unterstützen Menschen im Umgang mit Herausforderungen und in Veränderungsprozessen.

Resilienz kann gezielt trainiert werden, um die Persönlichkeit nachhaltig zu stärken, sowie das Leben insgesamt zu entlasten und kraftvoll in eine stimmige Richtung zu lenken.

In der Coaching-Praxis bietet die Arbeit mit dem Resilienz-Modell eine wirkungsvolle Möglichkeit, mit Stärke, Kraft und Mut Strategien für frische Perspektiven und wirksame Lösungen zu finden.

- Das Lösungsrad
- Zukunftsplanung - Lösungen ausloten und Handlungsspielräume nutzen
- Zielarbeit: Aus Veränderungswünschen Realität werden lassen, kraftvoll das stimmige Ziel erreichen | Bildarbeit (in Anlehnung an ZRM)

Ihr Nutzen:

- Sie erfahren: So funktioniert Resilienz!
- Sie lernen das Zusammenspiel der 7 Resilienz-Basisfaktoren kennen
- Sie gewinnen neue Ansatzpunkte für Ihre Coaching-Praxis
- Sie erweitern Ihren Methodenkoffer mit griffigen Resilienz-Übungs-Tools
- Sie fördern die Resilienz-Schlüsselkompetenzen Ihres Coachess
- Sie stärken Ihre eigene, persönliche Resilienz

Inhaltsschwerpunkte

- Resilienz in der Coaching-Praxis
 - Bedeutung, Wirkweise, Ansatzpunkte, Zielgruppen, Themenfelder, Methodenkoffer
- Resilienz-Basics
 - Das Geheimnis starker Menschen
 - Resilienz-Schlüssel von A (Akzeptanz) bis Z (Zuversicht)
 - Persönlicher Resilienz-Check
- Resilienz-Übungs-Tools für die Coaching-Praxis
 - Der Rollenkuchen: Zufriedenheit mit Rollen und Aufgaben klären, Veränderungspotentiale erkennen
 - Persönliche Time-Line: Aus Erfahrungen lernen, erfolgreiche Strategien weiterentwickeln, das Selbstbewusstsein stärken
 - Energiemanagement: Den Einsatz und das Ergebnis ins richtige Verhältnis setzen.
 - Das Netzwerkdiagramm aktiv Netzwerke gestalten, auf soziale Ressourcen zurückgreifen
 - Grenzen setzen – sich selbst und anderen
 - Den Druck herausnehmen: Antreiber aufspüren und minimieren, Hemmende Denkmuster erkennen und verändern, Zusammenarbeit mit dem Inneren Team

Organisatorisches

Ihre Dozenten:

Sabine Jansen, Resilienz erleben!

Sabine Jansen ist zertifizierte Resilienz- und Businesscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin. Sie war viele Jahre als Bankbetriebswirtin im Bereich Private Banking einer Genossenschaftsbank tätig. Die Stärkung persönlicher Kompetenzen im Umgang mit Herausforderungen und Veränderungen in Zeiten ständigen Wandels steht im Mittelpunkt ihrer praxisorientierten und lebendigen Seminare und Trainings.

Fax-Anmeldung 02602 14 95-500

Termin:

24.08. – 26.08.2020

Anmelde-Nr.:

ST0120-044

Preis:

EUR 1.290,- für Mitglieder der ADG/des Fördervereins
EUR 1.615,- für Nicht-Mitglieder

Diese Veranstaltung kann auch in Ihrer Region angeboten oder als Qualifizierungsmaßnahme direkt in Ihrem Haus durchgeführt werden

Resilienz für die Coaching-Praxis

Name, Vorname

Position

E-Mail Teilnehmer

E-Mail Hauptansprechpartner

Institut

Telefon Teilnehmer

Straße/Postfach

Zugangskennung VR-Bildung

PLZ/Ort

Datum Unterschrift und Stempel

Wir buchen Ihnen automatisch ab dem Vorabend der Veranstaltung ein Zimmer im Hotel inklusive aller zusätzlichen Leistungen. Hotel Schloss Montabaur verfügt über drei Zimmerkategorien*. Bitte kreuzen Sie Ihre bevorzugte Wahl unbedingt an.

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie online unter: www.adgonline.de/adg-hotelpreise. Wir setzen alles daran, Ihnen nach Verfügbarkeit Ihre Wunschkategorie zu optionieren.

Wenn Sie nicht am Vorabend anreisen oder gar keine Übernachtung benötigen, kreuzen Sie dies bitte an:

Standard Comfort Superior

keine Vorabendanreise keine Übernachtung

Mit welchem Verkehrsmittel werden Sie anreisen?

Bahn PKW PKW-Mitfahrer

In welcher Form möchten Sie gerne Ihre Seminarunterlagen und Skripte erhalten?

analog (ausgedruckt) digital

*Bei Übernachtung in externen Hotels gelten diese Zimmerkategorien nicht.

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch gerne für weitergehende Fragen oder Informationen zur Verfügung.

Jacqueline Kuch

B. A.

T: (02602) 14-364

F: (02602) 1495-364

jacqueline_kuch@adgonline.de

Anmeldung/organisatorische Fragen

Servicecenter Seminare

T: (02602) 14-500

F: (02602) 1495-500

service@adgonline.de

Akademie Deutscher Genossenschaften ADG

Schloss Montabaur | 56410 Montabaur

www.adgonline.de

Ein Angebot im Rahmen des ADG-Jahresprogramms 2020