

Informationen kompakt

Seminarleitung: Dr. Arne Schöler

Termine: 14.-17.04.2020
je 17.30 bis 20.00 Uhr

Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 200,00 Euro

Kursnummer: 2200

Anmeldung online möglich unter:
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.

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, Studien-reisen 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!



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

www.indito.de

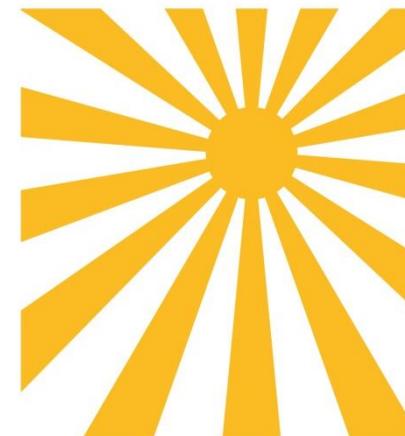
Zufriedener durch Selbstfürsorge

Einführung in die Selbstempathie

an vier Vorabenden

14. bis 17.04.2020

in Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Zufriedener durch Selbstfürsorge

Wie finde ich zu mir und zu mehr Leichtigkeit im Leben, ohne gleichzeitig um mich selbst zu kreisen oder andere, mir wichtige Menschen aus dem Blick zu verlieren?

In wohlwollender Atmosphäre wird eine methodisch simple Herangehensweise gezeigt, um auf eine hilfreiche Weise im Kontakt mit sich selbst und mit anderen zu bleiben.

Das Vorgehen beruht auf der Selbstempathie in Anlehnung an die Erkenntnisse von Carl Rogers und Marshall Rosenberg und Methoden aus der Konfliktmediation.

Sie können erleben, wie Sie sich schon bald von Last, Druck oder anderen unangenehmen Gefühlen befreien können und wie es sich anfühlt, durch das selbstempathische Reflektieren und Verändern von Verhaltensmustern in Harmonie mit sich selbst zu sein. Daraus entwickeln sich Selbstbewusstsein und Motivation für Fürsorge und Selbstfürsorge gleichermaßen. Die eigenen Erkenntnisse können direkt in den Alltag übertragen werden.

Inhalte / Ablauf

Die Herangehensweise ist einfach und auch in temporeichen, herausfordernden Situationen schnell – und mit etwas Übung – leicht anwendbar. Jedoch braucht es eine offene

Auseinandersetzung mit sich selber, um die Selbstakzeptanz zu stärken: Es geht um einen anderen Umgang mit Gefühlen, der sich von den vorherrschenden Anschauungen und Haltungen in unserer gegenwärtigen Gesellschaft deutlich abhebt. Darauf aufbauend binden wir unseren Verstand mit ein und hinterfragen eigene Werte/Bedürfnisse (Selbstreflexion.)



Im Umgang mit Ihren Themen erwächst daraus ein authentischer Kontakt zu sich selbst. Es wechseln sich Phasen des Gespräches (Coaching-Situationen, Partnerarbeit, Plenum) mit Phasen der Einzelarbeit ab. Im Mittelpunkt dieses auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Workshops steht das Erfahrungslernen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

weitere Informationen:

www.losloesung-coaching.de

Referent



Dr. Arne Schöler,

Mediator und Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching

Diplom-Biologe und Ökologe

„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“

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