

## Informationen kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler

**Termin:** 21.11. – 25.11.2022

Mo.: 11.00 - 18.15 Uhr

Di. – Do.: je 09.30 – 17.00 Uhr

Fr.: 08.30 – 15.45 Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117  
Bonn

**Kosten:** 520,00 €

**Kurs-Nr.:** 2900

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://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, Studienreisen 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](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto: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

# Empathisches Selbstmanagement im Beruf - Potenzial entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

**Bildungsurlaub**

**Bonn**

**21.11. – 25.11.2022**



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



# Empathisches Selbstmanagement im Beruf - Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen

In diesem fünftägigen Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Potential bewusst wahrnehmen und entwickeln können. „Potential“ meint hier die „noch nicht ausgeschöpfte Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung“. Wir befassen uns vordergründig nicht mit Methoden zur Effizienz-Steigerung, sondern Sie lernen, wie Sie durch empathisches Selbstmanagement Ihre inneren Stärken und Ihre persönlichen Ressourcen bewusster und in allen Lebenssituationen unmittelbarer und verlässlicher als evtl. bislang zur Verfügung haben – beruflich wie privat.

Wir greifen unangenehme Gefühle (u.a. Unsicherheit, Ärger, Angst, Druck) oder Verhaltensmuster (u.a. Zögerlichkeit, Blockaden, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen. Die Basis dafür ist eine methodisch simple Form des Selbstcoachings, die auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht.

## Ziele

Durch die empathische Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen Lernfeldern (z. B.

herausfordernden Situationen und häufigen Bedürfnissen) finden Sie einen Zugang zu Ihrem gesamten Potenzial. Sie lernen, sich selber zu coachen, und damit Ihre inneren Instanzen zu nutzen, die Ihnen helfen, Ihre Motivation, Leistungsfähigkeit und gleichzeitig auch Ihre Grenzen zu leben. Dies fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit in



schwierigen Situationen und im Umgang mit Gruppen.

## Methoden/Ablauf

Die methodische Grundlage bilden Einzel- und Partnerarbeiten, Input und Begleitung durch den Trainer sowie moderierter Erfahrungsaustausch. Übungen und Spiele vertiefen und integrieren das Erlebte in die eigene Persönlichkeit.

Im Mittelpunkt steht das Erfahrungslernen in einer auf Vertrauen und Wohlwollen basierenden Atmosphäre. Daher ist es hilfreich, wenn Sie sich offen mit Ihrer Persönlichkeit und Ihren Themen einbringen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Bildungsurlaub eignet sich sowohl für die private als auch für die berufliche Weiterbildung.

## Referent



Dr. Arne Schöler, Jg. 1967

Mediator und Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching  
Diplom-Biologe und Ökologe

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisations-entwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennengelernt 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.“*

## weitere Informationen:

[www.loesung-coaching.de](http://www.loesung-coaching.de)

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