



Alles im grünen Bereich!

Mit Selbstcoaching-
Methoden mir selbst
gut zur Seite stehen

23. – 24. Oktober 2019
Augsburg

Diakonie.Kolleg.

Die Fortbildungs- und Beratungseinrichtung mit kirchlich-diakonischem Auftrag

Teilnahmekosten

Kursgebühr: 180 € zzgl. Unterkunft/Verpflegung
(ca. 155 €) für Mitarbeiter/innen in der Evang.
Kirche und Diakonie in Bayern.

Kursgebühr für andere Teilnehmer/innen:
300 € zzgl. Unterkunft/Verpflegung (ca. 155 €)

Seminarzeiten

1.Tag: 10:00-18:00 Uhr
(Ankunftskaffee ab 09:30 Uhr)
2.Tag: 09:00-16:00 Uhr

Tagungsstätte

hotel am alten park
Frölichstr. 17
86150 Augsburg
www.hotel-am-alten-park.de

Information

Tel 0911 9354-412 Eva Ortwein (Organisation)
ortwein@diakonie-bayern.de

Tel 0911 9354-414 Christine Ursel (Inhalt)
ursel@diakonie-bayern.de

Fax 0911 9354-416
www.diakoniekolleg.de

Photo von Casey Horner auf Unsplash

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
DiaKompNet
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
Fax 0911 93 54-416
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de
[www.diakomp.net](http://www diakomp.net)

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Postfach 12 03 20
90332 Nürnberg

Situation

Die Herausforderungen in Beruf und Privatleben sind vielfältiger Art: Selbstmotivation, Organisation, eigene Ziele verfolgen, gute Ideen entwickeln, Leistung erbringen, Selbstsorge betreiben...

Da fühlt man sich oftmals nicht „im grünen Bereich“ und ein begleitender Coach steht nicht immer zu Verfügung. Gerade deshalb ist es hilfreich, sich selbst mit Coaching-Methoden gut zur Seite stehen zu können.

Inhalte

- Impulse und Übungen aus den Bereichen:
Selbst-Coaching
Zeit- und Selbstmanagement
Motivationspsychologie
Resilienz und Selbstsorge
- Verknüpfung mit der Alltagspraxis und Tipps zum „Dranbleiben“
- Das Hotel am alten Park lädt mitten in der Stadt zum Spaziergang in der Natur ein
- Als „Coach in eigener Sache“ selbstwirksam und beschwingt nach Hause gehen

Nutzen

Sie lernen praxiserprobte Strategien, Methoden und Impulse aus dem Selbst-Coaching kennen. Sie entdecken und üben, wie es für Sie gelingen kann, im „grünen Bereich“ zu sein: für sich selbst typentsprechend gut zu planen, Unangenehmes anzupacken, Zeit für sich selbst und für Wesentliches im Leben zu finden sowie Freude und Lachen zu leben.

Vieles ist sofort anwendbar oder lässt sich als Handwerkszeug ins weitere Leben mitnehmen.

Methoden

Einzelarbeit (geschützt mit persönlichen Arbeitsblättern)
Arbeit zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum
Verschiedene inhaltliche Zugangsformen, Übungen, Reflexion.

Zur Unterstützung: Im Nachgang Selbstcoaching-email.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

Teilnehmer/innen

Maximal 14 Personen

Referentin



Christine Gesell

M.A. Soziale Arbeit und Lebenslauf,
Kommunikationstrainerin und Coach (zert.),
Reflexiv-pädagogische Biografiearbeit (zert.),
Ansbach

Anmeldung Sem.-Nr.17/2019 am **23. – 24.10.19**

Alles im grünen Bereich!

Selbst-Coaching-Methoden

Online-Anmeldung: www.diakoniekolleg.de
oder per FAX: 0911 9354-416

.....
Name Vorname

.....
Funktion

.....
Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

.....
Straße

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon Fax

.....
E-Mail

.....
E-Mail (privat)

Tagesgast

Übernachtungsgast

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

.....
(Datum, Unterschrift, Stempel)

.....
Privatadresse für Rechnung:

.....
Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:
www.diakoniekolleg.de bzw. im Programm „Fortbildung 2019“