



Alles im grünen Bereich! Mit Selbst- Coaching-Methoden mir selbst zur Seite stehen

Dienstag, 19.10.2021
- Donnerstag, 21.10.2021
Bad Alexandersbad

Diakonie.Kolleg.

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

Teilnahmekosten

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evangelische Kirche und Diakonie in Bayern: 260 €
für andere Interessierte: 440 €
zzgl. 15 € Materialkosten, zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 220 €

Seminarzeiten:

Dienstag, 19.10.2021 von 11:00 bis 18:00 Uhr
Mittwoch, 20.10.2021 von 09:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag, 21.10.2021 von 09:00 bis 15:00 Uhr
Ankommen bitte bis 10:30 Uhr (Ankunftskaffee),
Abreise um 15:15 Uhr

Tagungsstätte:

Evang. Bildungs- und Tagungszentrum Alexandersbad
Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel 09232 9939 0
www.ebz-alexandersbad.de

Information:

Christine Ursel
Fortbildungsreferentin
0911 9354 414
ursel@diakonie-bayern.de

Organisation:

Martina Dorsch
Sachbearbeitung
0911 9354 415
dorsch@diakonie-bayern.de

www.unsplash.com
Foto: Casey Horner

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de

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

Situation:

Die Herausforderungen in Beruf und Privatleben sind heutzutage vielfältiger Art: Selbstmotivation, Organisation, eigene Ziele verfolgen, gute Ideen entwickeln, Leistung erbringen, Selbstsorge betreiben...
Da fühlt *Mensch* sich oftmals nicht *im grünen Bereich* und ein begleitender Coach steht nicht immer zur Verfügung. Gerade deshalb ist es äußerst hilfreich, sich mit Coaching-Methoden selbst gut zur Seite stehen zu können.
Wie wäre es also mit der Haltung: *Das lerne ich kennen.* oder *Mein vorhandenes Wissen frische ich auf, Neues nehme ich mit hinzu. Für mich Passendes wende ich danach für mich selber an. So stehe ich mir selbst gut zur Seite.*

Inhalt:

- Impulse und Übungen aus den Bereichen: Selbst-Coaching, Zeit- und Selbstmanagement, Motivationspsychologie, Resilienz und Selbstsorge
- Verknüpfung mit der Alltagspraxis und Tipps zum *Dranbleiben*
- Ich mache mich auf den Weg (nach Oberfranken). Die Lage des Bildungs- und Tagungszentrums Bad Alexandersbad an einem sonnigen Hang inmitten des Naturparks Fichtelgebirge lädt zu Spaziergängen in der Natur ein und bildet einen guten Rahmen.
- Die dreitägige Dauer ermöglicht ein intensives Arbeiten im Themenfeld *Mir selbst gut zur Seite stehen*.
- 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 Hand-

werkszeug 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-e-mail.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

Teilnehmer*innen:

maximal 12 Personen

Referentin:



Christine Gesell

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

Anmeldung 21-P42 vom 19.10. - 21.10.21
Alles im grünen Bereich! Mit Selbst-Coaching-Methoden mir selbst zur Seite stehen

Online-Anmeldung: www.diakoniekolleg.de

Name Vorname

Funktion

Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

Straße

PLZ, Ort

Telefon Fax

E-Mail

E-Mail (privat)

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:
www.diakoniekolleg.de/agb

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: