



**impuls**

Sozial- und  
Selbstkompetenz-  
entwicklung

## Selbstcoaching Den guten Vorsätzen zum Durchbruch verhelfen

### Anlass:

Haben Sie sich schon lange vorgenommen am Arbeitsplatz gelassener zu reagieren oder sich besser zu organisieren? Oder wollten Sie schon lange schlagfertiger reagieren können oder konfliktfreudiger sein? Haben Sie sich schon unzählige Male gesagt, dass Sie jetzt endlich selbstbewusster auftreten wollen? Oder waren Sie fest entschlossen, sich nicht mehr so leicht verunsichern zu lassen?  
Fällt es Ihnen manchmal schwer, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen?

### Inhalte:

- Wie entwickle ich sinnvolle, mich motivierende Ziele?
- Wie kann ich meinen guten Vorsätzen zum Durchbruch verhelfen?
- Wie kann ich Fallstricke auf dem Weg zu meinem Ziel geschickt umgehen?
- Welche bewährten Selbstcoachingmethoden gibt es? Welche davon passen zu mir?

### Ziele:

Stärkung der Selbstcoachingkompetenz

### Zielgruppe:

Berufstätige, die ihren guten Vorsätzen zum Durchbruch verhelfen wollen.

### Arbeitsweise:

Vorbereitung des Seminars mit Hilfe einer Selbstbeobachtungsaufgabe über mehrere Arbeitstage hinweg, Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Visualisierungsübungen

### Dauer:

2 Tage

### max. Teilnehmerzahl:

12

### Trainerin:

Dr. phil. Sybille Wölfling Kast oder Dr. phil. Astrid Mehr