

Dauerbrenner & immer wieder Neues

aus den Bereichen A- aufmerksam werden– B –berufliches und C -coachen

Seminartitel	Kurzzinhalt	Nächste Termine bei Aktuelles – Oder auf Anfrage buchbar
Veränderungcoaching	Zielorientiertes Tagesseminar mit Übungen von der derzeitigen Bestandsaufnahme zur zukunftsorientierter Zielarbeit. Tricks und Methoden zur Umsetzung, Rückblick in die Vergangenheit, um herauszufinden was man heute schätzen kann. Zielformulierung ganz speziell für Sie! Veränderung leichter gemacht...	
Coach dich selbst sonst coacht dich keiner	3 Stunden Powerworkshop zur Selbstmotivation. Hier geht es um den eigenen Motivationsstil, vielleicht kann man da was ändern, um mehr Energie zu bekommen, durchzuhalten und eigene Ziele umzusetzen? Fallen und Tücken des Alltags werden besprochen, negative Glaubenssätze hinterfragt	
Coaching – Starthilfe zu neuen Wegen	als Wochenendseminar oder an mehreren Abenden in einer Seminarreihe. – Hier kommen wir mit kreativen Impulsen ihrer Lebensvision auf die Spur. Lernen Sie „NEIN“ zu sagen, konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche. Themen: Heute- Morgen – Übermorgen – mittelfristige Ziele festlegen, Hindernisse und Blockaden ausräumen	Auf Anfrage im B!K Allensbach
WERTvolle Ziele leichter erreichen!	Was ist Ihnen wirklich wichtig in Ihrem Leben? Werte bestimmen unsere Kultur und unsere Zufriedenheit und sind der Antrieb für unser Verhalten. Was ist Ihnen wichtig? Anerkennung, Treue, Liebe? Themen: individuelle persönliche Werte herausfinden, Ziele und Werte vereinbaren, Ziel- und Wertekonflikte aufspüren	
Denk doch was du willst!	...wie Gedanken den (Arbeits-)tag verändern können. Sich ein paar Gedanken über die eigenen Gedanken zu machen ist wichtig. Negative wie positive Gedanken beeinflussen unsere Einstellung zur Arbeit und prägen unser Lebensgefühl im Privatleben. Wie kann man leichter abschalten, anders denken? Im Seminar formulieren wir aufbauende Gedanken und suchen nach dem Positiven im Leben	
Kopf oder Bauch!	Das Geheimnis klarer Entscheidungen – gibt es das überhaupt? Fällt es Ihnen manchmal schwer eine berufliche oder private Entscheidung zu treffen? In diesem Seminar bekommen Sie einige Anregungen, die Ihnen die Entscheidungsfindung zukünftig erleichtern. Spezielle Techniken wie z.B 6-Hüte-Modell, Entscheidungsmatrix	
Die Entscheidungswerkstatt – Entscheidungen in 5 Schritten treffen	Als Tagesseminar oder als Seminarreihe mit zwei Abenden – hier erhalten Sie die Chance konkret an der praktischen Umsetzung von aktuellen Themen, Konflikten und Veränderungswünschen zu arbeiten. Sie profitieren auf jeden Fall mit den 5 Schritten zur Entscheidungsfindung.	
Jahreszielcollage	Für den persönlichen Jahresrückblick oder die Jahresvorschau – je nach dem. Das Seminar bietet mehr als „nur“ eine Collage zum mitnehmen. Es geht hier konkret um die Beschäftigung mit Dingen und Gedanken, die wir nicht mehr brauchen oder die mehr Raum bekommen sollen	Workshop im B!K Allensbach immer im Dez/ Januar
Gelassenheit durch Selbstvertrauen	Schüchternheit ist anstrengend. Man findet weniger Anschluss, kommt beruflich kaum weiter, kann sich schlecht einbringen und wenig durchsetzen. Nein sagen ist schwierig, das Reden vor anderen fällt schwer. Themen: Small-Talk-Tricks anwenden, Kraftquellen finden, gelassener im Alltag sein	

Die Zauberkraft des NLP	Tagesseminar – NLP bedeutet neurolinguistisches programmieren, ich nenne es lieber „neues leben proben- ich bediene mich im Seminar aus dem bunten Methodenkoffer der NLP-Ausbildung und zeige Ihnen die Highlights von NLP-Techniken zu den Themen: „entscheiden-unterstützen-motivieren-nachdenken –durchhalten“ Im Seminar erkläre ich auch den Ursprung und die Ausbildungswege	
Was ist eigentlich NLP – ein Kurzvortrag	hier handelt es sich um einen Basis-Kurs der einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten von NLP für verschiedene Lebensbereiche und Berufsgruppen bietet. NLP lebt vom TUN – daher gibt es viel zum ausprobieren und hineinschnuppern in diese tolle Techniken	
NLP im Beruf – wenn es „menschelt“	In diesem Tagesseminar erlernen Sie erste Grundlagen, um leichter durch den Arbeitsalltag zu kommen. Wenn es knistert oder knirscht, wenn Sie weiterkommen wollen können Sie mit praxiserprobten NLP-Tools Ihr Leben bereichern. Themen: flexibler auf Einwände reagieren, Kommunikationsverhalten verändern, bessere Einschätzung von Menschen	
Motivation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen	Motivatonsförderer – Motivatonszerstörer. Die Frage nach dem WARUM oder dem WIE, Zielearbeit einmal anders, eigene destruktive Glaubenssätze verändern und wieso steckt eigentlich in jedem Verhalten eine gute Absicht? Zielgruppe hier sind Menschen, die bereits mit jungen Erwachsenen oder Jugendlichen arbeiten und hier manchmal an ihre persönlichen Grenzen stoßen.	
Ein „guter Draht“ zum Anderen	Hier geht es weniger um Small-Talk, eher zur intensiven Wahrnehmung von Menschen und den verschiedenen Wahrnehmungstypen, achten auf versteckte Signale, auf die Wortwahl – wie kann ich mich anpassen ohne mich selbst zu verbiegen. Es geht auch um die klassische Kommunikationstheorie, insbesondere dem Eisbergmodell und den berühmten 4 Ohren-Modell nach Friedhelm von Thun	
Kommunikation im Verkauf	Dieses Seminar bietet Impulse für Existenzgründer, Vertriebsmitarbeiter u.a. Themen: Gute Gesprächsvorbereitung, Einstellung auf den Gesprächspartner, Kundeneinwände entkräften, eigene Verkaufserfolge verbessern. Marketing in eigener Sache	
Spiele und Geschichten im Seminar	Ein Seminar zum ausprobieren - was Sie schon immer mal ausprobieren wollten in der Gruppe zum Einstieg, wachwerden, wach bleiben, zum Abschluss eines Seminars – Bringen Sie Ihre Ideen und Materialien mit – wir setzen es um!	
Innere Antreiber – Stress lass nach	Mach hin – mach schneller – entspann dich mal! Innere Antreiber sind die Hauptursachen für Stress, Burnout und für verpasste Chancen. Kopf und Körper gehören zusammen. Im Seminar geht es darum die eigenen Erwartungen und Verhaltensmuster zu klären, um wieder mehr Ruhe ins Leben zu bringen. Woher kommen innere Antreiber und wie kann man positiv mit Ihnen umgehen. Effektive Entspannungsübungen manchmal mit einer Physiotherapeutin und mentale Techniken zur Stressbewältigung durch mich	
Nun chill doch mal! – Coaching für Eltern	Tagesseminar – Strategien, um die Zeit zwischen Schule und Beruf der Kinder für alle eine entspannte Zeit werden kann	Auch als Einzelcoaching möglich
Burnout? Entstressen – entspannen!	Kaum ist man gestresst, soll man mal schön locker bleiben, ein Wellness-Wochenende buchen oder runterkommen – nur wie? Das Seminar bietet wirkungsvolle Methoden zur Stressbewältigung, zum ausprobieren, mitnehmen, dranbleiben. Stimmungsschwankungen und miese Gedanken werden erfolgreich bearbeitet, insgesamt geht man freundlicher und achtsamer mit sich um.	