

Trainingsangebote (Beispiele)

Gestaltung beruflicher Beziehungen/Kommunikation/Interaktion

- Wertschätzung und Feedback
- Konflikte gehören dazu – Konflikt(lösungs)kompetenzen stärken
- Grenzen bei sich und anderen wahrnehmen/Abgrenzung
- Stimmig im Kontakt mit sich und der Situation agieren

Aktuelle Beispiele:

Workshops für Lehrer*Innen und für Frauen im Rahmen der nächsten Frauenbildungswoche im März 2015 - <http://www.aachen-coach.de/aktuelle-angebote-und-termine/>

Strategische Ziel- und Veränderungsarbeit

- Realistische und relevante Ziele formulieren
- Kontext und Auswirkungen im Blick behalten
- Ressourcen und Unterstützung für die Zielerreichung mobilisieren
- Ambivalenzen und Hindernisse überwinden

Aktuelles Beispiel:

Workshop für Frauen im Rahmen der nächsten Frauenbildungswoche im März 2015 - <http://www.aachen-coach.de/aktuelle-angebote-und-termine/>

Stressbewältigung - Umgang mit Be-/Überlastungssituationen

- Neue Entscheidungs- und Handlungsspielräume schaffen durch Achtsamkeit
- Besinnung auf die eigenen Werte und Ressourcen
- Umgang mit Stressverstärkern und hinderlichen Glaubenssätzen (sei perfekt,...)

Sinn/Werte/Motivation

- Sinnspuren im Berufsalltag
- Meine Arbeit - Job oder Berufung
- Biographisches Arbeiten – zwischen woher und wohin

Führung

- Nachwuchsführungskräfte – in die neue Rolle finden und sie aktiv gestalten
- Führungskraft als Coach – Möglichkeiten und Grenzen
- s.o. Themen zur Gestaltung von Kommunikation/Interaktion maßgeschneidert für die Zielgruppe von Führungskräften

Teambuilding

- Rollen im Team – zum Glück sind wir alle verschieden
- Kooperation - damit Zusammenarbeit gelingt
- Teams erfolgreich leiten

Authentisch und selbstbewusst auftreten

- Wie komme ich in einen ressourcenreichen Zustand
- Arbeit mit Atmung, Körper und Stimme