

## **Selfcoaching - Ein Energiekompetenztraining**

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die mit viel Engagement und Idealismus an die Bewältigung Ihrer Aufgaben gehen, hohe Ansprüche an sich selbst und die eigene Leistung haben und dabei des öfteren an die eigenen Grenzen stoßen und diese auch überschreiten.

In diesem Seminar werden Sie Stressbewältigungsstrategien kennen lernen und erproben und Entspannungstechniken erfahren, um Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und dem Spagat zwischen beruflichen und familiären Anforderungen besser gewachsen zu sein. Im Beruf zugleich leistungsfähig und voller Lebensfreude zu sein und mit den eigenen Lebenskräften angemessen zu haushalten, Energien zu tanken und zu regenerieren und mit Blockaden besser umgehen zu lernen sind die Ziele dieses Seminars.

### **Inhalte des Energiekompetenztrainings sind:**

Strategien zur Stressbewältigung  
Entspannungstechniken  
Konfliktmanagement  
Ressourcenarbeit  
Zeitmanagement

Die erlernten Methoden, Strategien und Techniken können im Seminar auf Ihre persönliche Lebenssituation zugeschnitten und von Ihnen mit realisierbaren Maßnahmen gefüllt werden. Sie erstellen sich einen individuellen Handlungsplan, der es Ihnen ermöglicht, das Gelernte sofort in Ihren Arbeits- und Familienalltag zu übernehmen und somit Ihr eigener Coach zu werden.

*Barbara Uhrig*

Der zeitliche Rahmen dieses Seminars: 2 Tage von 10:00Uhr – 17:00 Uhr.