

Workshop „Selbstcoaching“

Sich selbst coachen, geht das überhaupt? Ja - wir machen es täglich und die Frage ist, in wie weit ist unser Selbstcoaching uns selbst immer bewusst und ist es für uns hilfreich? Viele Menschen laufen im Modus "Autopilot" und ihnen ist ihr Selbstcoaching weder bewusst noch haben sie aktiv Einfluss darauf.

Möchten Sie das ändern? Dann ist dieser zweitägige Workshop ein guter Anfang!

#Machen ist wie #Wollen, nur #krasser. #Erfolg korreliert mit #sozialer Kompetenz

Ziele des Workshops

Sie lernen in diesem Workshop die Grundzüge des Modells des neurolinguistischen Programmierens (NLP). Sie reflektieren ihr persönliches Verhalten, können alte Denkmuster und Glaubenssätze aufspüren und verändern. Sie kennen die wichtigsten Metaprogramme und können sie für ihre Motivation nutzen. Sie setzen Instrumente aus dem NLP für ihre persönliche Zielplanung und Potenzialentfaltung ein. Sie machen sich auf den Weg zum exzellenten Gedankenmanagement.

Inhalte

- Einführung in das Modell von NLP (Neuro Linguistisches Programmieren)
- VAKOG und Submodalitäten
- Anker erkennen und Ankern nutzen
- Metaprogramm der Sprache
- Framing und Re-Framing
- Metaprogramme und Motivation
- Werte bewusst machen und persönliche Ziele setzen
- Tool des Ökochecks nutzen
- Exzellentes Gedankenmanagement

Methoden

Kurze Trainerimpulse, Praxisbeispiele, Selbstreflexion, Coaching Gespräche mit Meta-Ebene, gemeinsame Reflexion und Feedback

Zielgruppe

Teammitglieder, Führungskräfte, Projektleiter, Geschäftsführung

Dauer

2 Tage

Gruppengröße

max. 12 Teilnehmer

Sie können den Workshop als Inhouse-Veranstaltung buchen.

Anfrage zum Workshop „Selbstcoaching“

Ich bitte um ein Angebot für den o.g. Workshop:

Unternehmen/Organisation:	
Ansprechpartner/in:	
E-Mail:	
Telefonnummer:	
Voraussichtliche Teilnehmeranzahl:	
Terminwunsch:	

Bitte senden an: kontakt@lacobe.de