

Grundlegendes:

- Die Module können einzeln gebucht werden.
- In Vorgesprächen werden die Inhalte auf die Erfordernisse des jeweiligen Teilnehmerkreises abgestimmt.
- Themenkombinationen und Schwerpunktbildung können vereinbart werden.
- Je nach Themenstellung ist die Arbeit mit Video zur Eigenkontrolle vorgesehen. Die Referentin kann eine Kameraausrüstung zur Verfügung stellen, die Bereitstellung eines Monitors zum Abspielen der Aufnahmen ist notwendig.
- Da in den meisten Modulen **praktisch** geübt wird, sollte die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen nicht höher als 12 – max. 15 sein, bei Einsatz von Video ist eine Gruppengröße von 10 Personen sinnvoll.
- An weiterer Mediene Ausstattung wird benötigt: Flipchart, Pinnwand mit Moderationsmaterial und Overheadprojektor.
- **Folgetermine** und die **Kombination** von **Training und Coaching** verbessern den Transfer und den Lernerfolg entscheidend.



Ursula Kraemer M.A.
langjährige Trainerin und erfahrener ProfiCoach begleitet Menschen, die daran arbeiten wollen, sich weiter zu entwickeln und das in ihnen liegende Potenzial zu entfalten.
Mit klarem Blick, Fachkenntnis und Wertschätzung unterstützt sie Sie dabei, mehr aus sich zu machen.

Sie haben auch die Möglichkeit, Einzelcoachings zu buchen, in denen Sie – unabhängig vom Zeitplan der Seminare – die Arbeit individuell abstimmen und vertiefen können.

Für nähere Informationen und Buchungen wenden Sie sich bitte an:

ursula kraemer m.a.

navigo

- ▶ coaching
- ▶ beratung
- ▶ mediation



Schlenerbergweg 11 88048 Friedrichshafen
Telefon 07541 / 74494 Fax 07541 / 23142
email: uk@navigo-coaching.de
www.navigo-coaching.de

Potenzial und Persönlichkeit



Modul 1

Ausstrahlung und Selbstsicherheit gewinnen

- Den eigenen Stil entwickeln
- Selbstwertgefühl aufbauen
- Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen
- Eine positive Einstellung vermitteln
- Einen starken Auftritt haben

Modul 2

Soziale Kompetenz aufbauen

- Verbalen Angriffen standhalten
- Anerkennung aussprechen
- Kritik annehmen und äußern
- Konflikte sachlich angehen
- Nein sagen können
- Forderungen stellen

Modul 3

Selbstmanagement

- Persönliche Ziele definieren
- Die eigene Zeit einteilen und planen
- Prioritäten setzen, Aufgaben delegieren
- Die persönliche Effizienz steigern
- Die Arbeitsorganisation verbessern
- Den Arbeitsplatz einrichten

Modul 4

Emotionale Intelligenz –Grundlage des Erfolgs

- Gefühle wahrnehmen und steuern
- Mit Wut, Angst, Freude, Trauer, Stress umgehen
- Die Intuition aufspüren
- Auf Wertschätzung und Achtsamkeit achten
- Beziehungen aufbauen und pflegen
- Positive Energie aufbauen

Modul 5

Selbstmotivation

- Die Lebensvision finden
- Werte und Ziele in Einklang bringen
- Mentale Stärke entwickeln
- Persönliche Motivatoren kennen
- Verstärker einsetzen

Modul 6

Stressmanagement

- Persönliche Stressfaktoren und Verhaltensmuster analysieren
- Belastungsfähigkeit steigern
- Entspannungsmöglichkeiten erlernen
- Pausen erholsam gestalten
- Individuelle Energiequellen erschließen

Modul 7

Work-Life-Balance

- Innere Werte als Kompass
- Berufliche und private Ziele
- Balancekiller
- Ganzheitliche Lebensplanung
- Berufszeit– Freizeit – Familienzeit

Modul 8

Vorankommen durch Selbstmarketing

- Das eigene Profil entwickeln
- Das Fremdbild und Selbstbild kennen und erweitern
- Ein positives Image aufbauen
- Leistung sichtbar machen
- Netzwerke aufbauen und pflegen

Modul 9

Das eigene Potenzial entwickeln

- Sich selbst erkennen
- Stärken stärken, Schwächen eingrenzen
- Selbstblockaden lösen
- Selbstvertrauen aufbauen
- Entwicklungsschritte planen und angehen

Modul 10

Die Quellen der Kreativität entdecken

- Kreative Methoden für die Einzelarbeit und das Team kennen lernen
- Voraussetzungen für kreatives Arbeiten schaffen
- Spielregeln, Hindernisse und Widerstände kennen
- Methoden der Ideenfindung anwenden
- Ergebnisse sichern