



Selbstcoaching erlernen

„Ein Coach wär‘ schön“ –

Mit Selbstcoaching Anforderungen
besser verstehen und richtig reagieren

Freitag, 15., Samstag, 16. September
und Samstag, 14. Oktober 2023

Selbstcoaching erlernen

Täglich treffen wir Entscheidungen und versuchen Anforderungen gerecht zu werden. Häufig begleitet uns dabei Zweifel, richtig entschieden oder genug gemacht zu haben. Es ist eine Herausforderung, effektiv und zielbewusst zu handeln und die Interessen unserer Mitmenschen und Vorgesetzten ausreichend zu berücksichtigen. Schnell entsteht das Gefühl überlastet zu sein, nicht engagiert genug, qualifiziert oder einfach nicht ausreichend motiviert. Dabei sind es häufig vorgegebene Strukturen und Zuständigkeiten, in denen wir unsere Handlungsmöglichkeiten aus dem Blick verlieren, weil wir defizitär auf die eigene Person blicken.

Im Seminar stellen wir Selbstcoaching-Techniken vor, die uns auf allen Sinneskanälen, mit Herz, Hirn und Körper neue Sichtweisen und Handlungsspielräume entdecken lassen. Gemeinsam probieren wir diese Werkzeuge aus und überlegen, wie wir sie für uns alleine oder auch gemeinsam mit Kolleg:innen einsetzen können.

Die Veranstaltung wird gemeinsam von der EEB Braunschweig und der EEB Niedersachsen Mitte angeboten. Anmeldungen über die landeskirchlichen Grenzen hinweg sind möglich und erwünscht, denn es mag manchen Teilnehmenden ggf. leichter fallen, sich für die Fortbildung an einen vom persönlichen Wohn- und Berufsumfeld „unbelasteten“ Ort zu begeben.

Auf das Seminar mit Ihnen freuen sich

**Heike Kramann, Peter Straßer und
Anette Wichmann**

Eingeladen sind

Einzelpersonen und Kolleg:innen, die die Techniken des Selbstcoachings im beruflichen oder privaten Bereich kennenlernen und einüben möchten.

Leitung

Peter **Straßer** - EEB Braunschweig
Anette **Wichmann** - EEB Niedersachsen Mitte

Referentin

Heike **Kramann** - Diplompsychologin, Supervisorin, Coach, Ärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie, Berlin

Termine 2023

Fr. 15. September 2023, 10-17 Uhr (Einführung u. Übungen)

Sa., 16. September 2023, 10-15 Uhr (Vertiefung u. Übungen)

Sa., 14. Oktober 2023, 10-15 Uhr (Reflexion u. Übungen)

Veranstaltungsort

Stephansstift Hannover
Kirchröder Straße 44, 30625 Hannover

Kosten

Pro Kurs 90 Euro, inkl. Mittagessen.
Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere [Teilnahmebedingungen](#).

Anmeldung

Internet: www.eeb-niedersachsen.de

E-Mail: eeb.hannover@evlka.de

Tel.: 0511-1241-663

Knochenhauerstraße 33, 30159 Hannover