

Auf das Seminar mit Ihnen freuen sich

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

Referentin

Heike **Kramann** - Diplompsychologin,
Supervisorin, Coach, Ärztin f. Kinder u. Jugend
Psychiatrie u. Psychotherapie, Berlin

Kursleitung

Peter **Straßer** - EEB Braunschweig
Anette **Wichmann** - EEB Hannover

Die Evangelische Erwachsenenbildung - EEB ist ein
anerkannter Träger der Erwachsenenbildung und
qualitätstestiert nach AZAV und ZAZAV plus.

Evangelische Erwachsenenbildung AG Hannover/ Niedersachsen Mitte

Knochenhauerstr. 33
30159 Hannover
Tel. 0511/ 1241-663
eeb.hannover@evlka.de
www.eeb-hannover.de

Evangelische Erwachsenenbildung AG Braunschweig

Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1
38300 Wolfenbüttel
Tel. 05331-802-543
eeb.braunschweig@evlka.de
www.eeb-braunschweig.de



Selbstcoaching erlernen

„Ein Coach wär‘ schön“ –

Mit Selbstcoaching Anforderungen besser
verstehen und richtig reagieren

Wochenendkurse vom
4. bis 19. März und
2. bis 24. September 2022

Selbstcoaching erlernen

Kurs für Einzelpersonen und Kolleg*innen

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 die vorgegebenen 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.

Eingeladen sind alle, die die Techniken des Selbstcoachings im beruflichen oder privaten Bereich kennenlernen und einüben möchten. Die Veranstaltung wird gemeinsam von der EEB Braunschweig und der EEB Hannover 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.

Termine Frühjahrkurs 2022

Fr. 4. März 2022, 10-17 Uhr (Einführung u. Übungen)
Sa., 5. März 2022, 10-15 Uhr (Vertiefung u. Übungen)
Sa., 19. März 2022, 10-15 Uhr (Reflexion u. Übungen)

Veranstaltungsort

Gemeindehaus St. Nicolai, Steinweg 19, 38518 Gifhorn
Anfahrt über Konrad-Adenauer-Str., Parken auf Höhe der Ev.-luth. Superintendentur und Paula's Brasserie

Anmeldung

Internet: www.eeb-hannover.de
E-Mail: eeb.hannover@evlka.de
Tel.: 0511-1241-663

Termine Herbstkurs 2022

Fr. 2. Sept. 2022, 10-17 Uhr (Einführung u. Übungen)
Sa., 3. Sept. 2022, 10-15 Uhr (Vertiefung u. Übungen)
Sa., 24. Sept. 2022, 10-15 Uhr (Reflexion u. Übungen)

Veranstaltungsort

Kirchengemeinde St. Thomas im Heidberg
Bautzenstraße 26
38124 Braunschweig

Anmeldung

Internet: www.eeb-braunschweig.de
E-Mail: eeb.braunschweig@evlka.de
Tel.: 05331-802-543

Kosten

Pro Kurs 90 Euro, inkl. Mittagessen. Der Frühjahrs- und Herbstkurs sind inhaltsgleich. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen.