

Wissen, Austausch, Kompetenz.

INTERNE Jahres-Coachinggruppe für Frauen

Mehrmodulige Schulung und Austausch vor Ort in Ihrer Organisation, incl. Grundlagenwissen Coaching. Für Leiterinnen und ihre Gruppen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre wichtige Fragen aus Ihrem Lebens- und Berufsalltag anzusprechen. Durch die professionell geleitete Gruppe erhalten Sie fachlichen Input, Lernen für sich selbst und von Anderen.

Die interne Coachinggruppe rüstet Sie selbst wie auch Ihre Gruppe/ Team mit psychologischem Grundlagenwissen aus, Sie erlernen Techniken, die Sie für sich selbst wie auch innerhalb Ihrer Familie oder beruflichen Tätigkeit nutzen können und befruchten Ihre Gruppe durch neue Erfahrungen und Austausch mit Tiefgang. Sie erhalten neues Handwerkszeug, kreative Ideen für Ihre Arbeit und bilden sich weiter im Bereich Coaching und Beratung.

Mögliche Themenschwerpunkte:

1. Wer bin ich, was kann ich, Berufung? Sich selbst schätzen lernen, Die 5 Säulen der Identität
2. Woher komme ich? Was hat mich geprägt? Biografiearbeit, Familienaufstellung
3. Wohin will ich? Was soll mir jetzt wichtig werden? Visionsentwicklung, erfolgreiche Zieleplanung, Motivation
4. Achtsam und gelassen sein lernen. Prävention/Regeneration von Erschöpfung.
5. Die Arbeit mit dem Inneren Team: Vielfalt entdecken, sich lieben und sichern lernen
6. Konflikte in Familie und Beruf konstruktiv lösen
7. Krisenmanagement: Überleben in schweren Lebenskontexten
8. Abschiednehmen. Von Menschen, Dingen, Zuständen.
9. Selbstbewusst den eigenen Stil leben
10. Umgang mit Verletzungen
11. Vergebung, Versöhnung
12. Abschlussfest

Methoden/Techniken aus den Bereichen: Kognitives Verhaltenstraining (Beck/Ellis), systemische Beratung (Satir, de Shazer), NLP (Bandler/Grinder), Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Kabat-Zinn), Progressive Muskelentspannung (Jacobsen), Stressimpfungstraining (Meichenbaum), Zürcher Ressourcenmodell (Storch), Inneres Team (Schulz von Thun/Bradshaw/Chopich), Gewaltfreie Kommunikation (Rosenberg), u.a.

Lebensfreude gewinnen

- Auf neue Gedanken kommen
- Sich selbst stärken
- An Kompetenz gewinnen
- Wertschätzung und Ermutigung
- Lernen in vertrauensvoller Atmosphäre
- Lösungsorientierter Austausch
- Unterstützung gewinnen
- Erlerntes weitergeben in der Gruppe, Familie, am Arbeitsplatz



Coachinggruppe: Mind. 6 max. 20 Teilnehmer.: Gebühr für die Teilnahme an der Coachinggruppe: ab 299 Euro pro Modul/Gruppe.

Dieses Gruppencoaching ist für bereits bestehende Teams oder flexible Gruppen wertvoll, die den Wunsch haben, ihre Treffen mit einer intensiven Coachingsequenz zu ergänzen.

Ort und Zeit: vor Ort in Ihrer Organisation, je nach Wahl pro Monat 2 bis 4 Zeitstunden

Ablauf: Kurze thematische Inputs und Vorstellung von Übungen, die wir gemeinsam anwenden. Wir arbeiten lösungsorientiert.

Zielgruppe: Leiterinnen von Organisationen/Gruppen, die sich selbst wie auch Ihre Mitarbeiterinnen weiterbilden und stärken möchten.

Anmeldung: Bitte nehmen Sie Kontakt auf über [info\(at\)juliane-dreisbach.de](mailto:info(at)juliane-dreisbach.de), Tel. 02734-489210 oder über meine Webseite.

Weiterempfehlung: Ich freue mich, wenn Sie diese Information weitergeben an Frauen, die Interesse daran haben könnten.

Leitung: Juliane Dreisbach

- Beratungspsychologin M.Sc.
- Personal und Business Coach
- Psychotherapie
- Seelsorge
- Systemische Beratung
- Psychotraumatologie
- Paarberatung
- Karriere- und Gründungsberatung
- Persönlichkeits- und Entspannungstrainerin
- 12 Jahre internationale Berufserfahrung im Bereich Marketing/Personal
- Seit 2006 Beratung von Einzelkunden und Organisationen
- Freizeitmusikerin und Fitnessgenießerin