

SELBSTCOACHING

Dein Schlüssel für persönliches Wachstum

mit

Irmi Baumann

(Dipl. Coach und Berater (CTAS))

**Du möchtest zufrieden, gelassen und innerlich stark sein?
Deine Fähigkeiten im Umgang mit Dir und anderen Menschen weiterentwickeln?**

Seminarinhalt:

Dich selbst zu coachen bedeutet, mit Hilfe bestimmter Übungen Dich selbst zu unterstützen und Dein Leben positiv zu beeinflussen, um die eigene Lebensqualität zu steigern.

Selbstcoaching ist eine Form der **Selbstreflexion**. Sie dient einer gezielten Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltensweisen, der Lösung von Problemen und der Entwicklung eines positiven **Selbstmanagements**.

Dies ermöglicht uns mehr innere Ruhe, Freude und Zufriedenheit.

In diesem **Seminar** wird es Dir möglich, durch bewusste Selbstwahrnehmung eine gezielte Selbstreflexion und dadurch lösungsorientierte **Selbstcoachingübungen** zu erlernen. Zusätzlich bekommst Du viele Informationen, damit Du diese im **privaten und beruflichen Alltag** einsetzen kannst.

Dein Nutzen:

- Innere Stärke und einen tieferen Selbstwert erleben
- Durch mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Gelassenheit Deine Lebensqualität steigern
- Gesundheit und Wohlbefinden vermehren
- Souveränität bei Herausforderungen im Alltag erfahren

Was lernst Du in diesem Seminar?

- Verschiedene nachhaltige **Selbsthilfeübungen** kennen und anwenden, um sie in Deinen persönlichen Lebensbereichen wie z.B. **Familie/Partnerschaft, Beruf, Gesundheit, Hobby** einsetzen zu können
- Deine **Ressourcen** zu entdecken und freizusetzen
- Den Ursachen für Deine Einstellungen und **Gefühle** auf den Grund zu gehen
- Wie Du dich in **Stress-Situationen** und bei Herausforderungen unterstützen kannst
- Bei Bedarf Deine **Eigenmotivation** zu steigern
- Wie Du **Blockaden** auflösen kannst
- Dein Selbstvertrauen, Dein **Selbstbewusstsein** und Deine **Selbstsicherheit** zu stärken
- Deine **Kommunikation** wesentlich zu verbessern

Wer profitiert von diesem Seminar?

Dieses Seminar ist geeignet für:

- Menschen, die sich selbst stärken und ihre Persönlichkeit (privat wie beruflich) weiterentwickeln möchten.
- Personen, die ihr berufliches Know How erweitern möchten,
z. B. Lehrer, Mentoren, Moderatoren, Selbständige, Führungskräfte, Ärzte, Trainer, Therapeuten ect.

Du erhältst zusätzlich:

- Ein individuell ausgearbeitetes Persönlichkeitsprofil
- Einen Taschencoach für den Eigengebrauch

Dauer: 2 Tage

Datum: Termine auf Anfrage

Seminarzeiten: jeweils von 9.30 – 17.30 (gemeinsame Mittagspause)

Veranstaltungsort: Coachingpraxis-Baumann / Brunnengasse 47 / 85662 Hohenbrunn

Voraussetzung zur Teilnahme: keine

Teilnehmerzahl: max. 10

Im Seminarpreis enthalten sind Getränke und Snacks in den Pausen.

Ich freue mich auf Dich!

Referentin und Trainerin:

Irmi Baumann

Dipl. Coach und Beraterin (CTAS) GesundheitsCoach und ResilienzTrainerin (CTAS/ISO/ICI)

International zertifizierter NLP Practitioner und NLP Master Practitioner nach der Society of NLP,

Dipl. AufstellerCoach, Business- und ManagementCoach, zertifizierter Wingwave Coach,

Systemischer Train the Trainerin (ISO/ICI)

Seit 20 Jahren selbständig. Arbeitet in eigener Praxis bei München mit Schwerpunkt Gesundheitscoaching und Resilienztraining. Sie ist seit 18 Jahren verheiratet und hat eine Tochter.

Motto:

„Ich verstehe meine Arbeit Menschen zu begleiten ihr Leben für sie sinnstiftend zu verwirklichen und sie zu befähigen, ihre eigene Persönlichkeit weiter zu entwickeln. Ich bin von Selbstcoaching sehr überzeugt. Es ist immer wieder faszinierend, wie sich innerhalb kurzer Zeit Blockaden lösen, eigene Fähigkeiten zielgerichtet genutzt und unterschiedlichste Situationen gemeistert werden können.“

Jetzt anmelden und einen Seminarplatz sichern!

Beratung / Kontakt:

Irmi Baumann

Brunnengasse 47, D - 85662 Hohenbrunn – Deutschland

Tel. +49 (0)89 203 28 49 25 Mobil: +49 (0)179 21 38 192

eMail: irmi.baumann@coachingpraxis-baumann.de

Hompagne: www.coachingpraxis-baumann.de

Um ein effektives Seminar zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt!

Sende jetzt Deine Anmeldung per Email an: irmi.baumann@coachingpraxis-baumann.de

Anmeldung: Selbstcoaching – Schlüssel für persönliches Wachstum

• • Frau / Herr	Name /Vorname Geb. Datum
Firma	
Telefon	E-Mail
Strasse	
Land / PLZ / Ort	

Datum:

Unterschrift:

Hinweis: Das Seminar richtet sich an geistig und körperlich gesunde und belastbare Personen. Es ist kein Ersatz für professionelle oder ärztliche Diagnostik, Beratung und Therapie.