

## SELBSTCOACHING

### Dein Schlüssel für persönliches Wachstum

mit

#### Irmli Baumann

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

**Du möchtest zufrieden, gelassen und innerlich stark sein?  
Erlerne die besten Selbsthilfemethoden und wie Du sie im Alltag anwenden kannst.**

#### Seminarinhalt:

Sich selbst zu coachen bedeutet, mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken sich selbst zu unterstützen und sein Leben positiv zu beeinflussen, um die eigene Lebensqualität zu verbessern.

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.

Du lernst lösungsorientierte und nachhaltige **Selbsthilfemethoden** kennen und anwenden, um sie in Deinen persönlichen Lebensbereichen einsetzen zu können. Du erfährst unmittelbar die **Wirkung**, damit Du diese im **privaten und beruflichen Alltag** nutzen kannst. **Selbstcoaching** hilft Dir ganz persönlich – im Umgang mit anderen **Menschen, Partner, Beziehungen, in der Erziehung, Gesundheit, einfach im Alltag**. Alle Techniken bringen Gelassenheit, Stabilität und Kreativität in Dein Tagesgeschehen. Zusätzlich bekommst Du viele **Informationen** über die unterschiedlichen **Coachingtechniken** und deren Einsatzbereiche.

#### Die Themen:

- **Persönliche Werte**
- **Klarheit gewinnen**
- **Stress-Situationen** meistern
- **Selbstvertrauen** stärken
- **Eigenmotivation**
- **Gedankenhygiene**
- **Gefühlsmanagement**
- **Ressourcen** entdecken ...

## Die Teilnehmer des Trainings sind:

- Menschen, die sich selbst stärken und ihre Persönlichkeit (privat wie beruflich) weiterentwickeln möchten.
- Personen in Berufsgruppen, 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 mit allen Selbstcoachingmethoden im Detail

**Datum: Sa. 23./ So. 24. November 2019**

**Seminarzeiten: jeweils von 9.30 – 17.30**

**Veranstaltungsort: Coachingpraxis-Baumann / Brunnengasse 47 / 85662 Hohenbrunn**

**Voraussetzung zur Teilnahme: keine**

**Teilnehmerzahl: max. 10**

**Deine Investition: € 290,-**

Im Seminarpreis enthalten sind Getränke und Snacks in den Pausen.

## 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 und WingWave Trainerin Systemischer Train the Trainerin (CTAS/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.

„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! Ich freue mich auf Dich!

### 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](mailto:irmi.baumann@coachingpraxis-baumann.de)

Homepage: [www.coachingpraxis-baumann.de](http://www.coachingpraxis-baumann.de)

Um ein effektives Seminar zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt

## Teilnehmerstimmen:

„Ich hätte nie erwartet, dass ein solches Seminar mir so viel bringt!“

„Ein rundum gelungenes Seminar, welches mir Techniken zur Motivation und Selbsterkenntnis mitgibt, die praxisnah sind und sich ohne großen Aufwand in das tägliche Leben einbauen lassen.“

„Liebe Irmi, das Seminar war eine Wucht.“

„Danke für die intensive und wirkungsvolle Hilfe.“

„Super wie Du es geschafft hast, Profiwissen für Anfänger runterzubrechen.“

„Es ist eine Freude, auf motivierende Weise, wunderbares Handwerkzeug für das alltägliche Leben zu erlernen“

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

**Anmeldung: Selbstcoaching – Schlüssel für persönliches Wachstum – November 2019**

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

**Datum:**

**Unterschrift:**

**Hinweis:** Das Seminar richtet sich an geistig und körperlich gesunde und belastbare Personen.