

Tagesseminar im „Im offenen Raum“

Samstag 18.10.2015 von 10.00 bis 17.00 Uhr

ganzheitlich · sinnvoll · handeln



Selbstcoaching und/oder Beratung?

* Erlernen der gsh-Selbstcoachingmethode für die eigene Anwendung*

Einführende Gedanken

Jeder Mensch hat seine eigene Lebensphilosophie, aus der heraus er verschiedene Lebensmethoden und Verhaltensweisen entwickelt hat, die mehr oder weniger tragfähig sind. Gerade in Problem- oder Krisensituationen sind wir aufgefordert, diese unsere „Weisheiten“ zu überprüfen und evtl. neue Schritte zu wagen. Jeder Mensch ist immer – ob bewusst oder unbewusst – für seine Handlungen verantwortlich. Auch wenn man sich fremd bestimmen lässt und handelt, weil der Berater z.B. das gesagt hat, hat man entschieden, diesen Rat zu übernehmen. Mit den Methoden des gsh-Selbstcoaching können Sie bewusst und unbeeinflusst die Schritte von der Problemsituation bis zu den Maßnahmen für Ihre Zielerreichung durchlaufen.

Themen

- Einführung in die Grundlagen des Selbstcoachings
- Prozeßorientierte Vorgehensweise
- Wunsch – Ziel - Vision
- Was bedeuten Ziele für den Lebensweg?
- Wie setze ich mir meine Ziele richtig?
- Anwendung des Selbstcoachings mit den Methoden des gsh-Kontinuums
- Ergänzt wird das Thema mit Hintergrundwissen zu den einzelnen Methoden

Methoden	Impulsvorträge mit anschließender Übung, Reflexion und Austausch
Teilnehmerzahl	max. 12 Personen
Termin	Samstag, den 18.10.2015 von 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Im offenen Raum * Eingang - Bücher bei Frau Schmitt * Am Stadtbrunnen 3 * 63128 Dietzenbach * 06074/829969
Anmeldung	Bücher bei Frau Schmitt * 06074/829969 oder Gabriele S. Herberger * gsh.herberger@t-online.de * Fax 032229810120 * Fon 01726109318
Bezahlung	Nach Eingang der Gebühr von 105,00 Euro bei der Volksbank Dreieich sind Sie fest angemeldet * Konto IBAN – DE98505922000004890833. Nach Absprache kann auch vor Ort bezahlt werden. Bei Ausfall des Seminars wird Ihnen der Betrag erstattet.

Trainerin: Gabriele S. Herberger

1989–2005 Kommunikationstrainerin (Schulz von Thun, Univ. Hamburg); Psychologin (Humanist. Psychologie, Univ. Bremen); Logotherapeutin (V. Frankl); Lehrtrainerin für Beratung und Moderation; Trainerin für ganzheitliche Methoden und integrale Entspannungsverfahren, Autorin, 1989 Gründung des Beratungszentrums: gsh - ganzheitlich sinnvoll handeln mit den Tätigkeitsschwerpunkten Organisations- und Personalentwicklung im Gesundheitswesen, Führungs- und Teamtrainings, Entwicklung von Methoden- und Beratungskompetenzen, bis 1989 Krankenschwester und Pflegedirektorin, 2005 bis 2014 geschäftsführende Gesellschafterin eines mittelständischen Unternehmens.

Herzlich willkommen....

* Gabriele S. Herberger
Lindenstraße 34
63128 Dietzenbach
Tel. +49 [0] 60 74-4 34 95
Fax +49 [0] 60 74-2 46 97
gsh.herberger@t-online.de