

# Ziele erreichen durch wirksames Selbstcoaching

das Intensivtraining



# Ziele erreichen durch wirksames Selbstcoaching

## Vorsätze, Vorhaben, Projekte und Aufgaben erfolgreich umsetzen

Selbstcoaching können Sie sich aneignen wie andere Fähigkeiten auch. In dem Intensivtraining arbeiten Sie mit Ihren aktuellen Herausforderungen und steigern zudem grundsätzlich Ihre Selbstcoaching-Kompetenz.

- Sie wenden das Selbstcoaching auf konkrete Praxisfälle an und haben dadurch einen direkten Nutzen.
- Sie gewinnen Umsetzungsstärke für zukünftige Aufgaben und entwickeln Ihre Selbstcoaching-Kompetenz.
- Sie erhalten Materialien, mit denen Sie nach dem Training weitere Themen bearbeiten können.

Das Selbstcoaching-Programm wird von erfahrenen Trainern durchgeführt, die von Goll Consulting für das Selbstcoaching-Konzept qualifiziert und lizenziert worden sind.

Das Intensivtraining kann individuell auf Ihre Unternehmenssituation maßgeschneidert werden. Beispielsweise kann die Umsetzung einer neuen Strategie, von neuen Konzepten oder die Umsetzung eines Veränderungsprozesses im Fokus stehen.

## Das Intensivtraining wird durch Praxiselemente ergänzt



## Inhalte des Intensivtrainings

- Erfolgsfaktoren für Selbstcoaching und Umsetzungsstärke
- Wie bin ich ein guter Coach für mich selbst?
- Die 8 Schritte des wirksamen Selbstcoachings
- Vom Thema zum handlungswirksamen Ziel
- Stärken richtig nutzen – mit mentaler Stärke und emotionaler Klarheit
- Stolpersteine konstruktiv bearbeiten
- Routinen nutzen und verändern
- Die Bedeutung von Zwischenzielen und Zwischenerfolgen
- Effektive und effiziente Maßnahmen planen
- Dran bleiben mit einer persönlich ausgewählten Methode
- Handhabung des Selbstcoaching-Workbooks, der Selbstcoaching-Map und des Lerntagebuchs
- Konsequenzen des Selbstcoachings für meine Arbeit mit Mitarbeitern, Kollegen und Teams

## Methoden

Das Training ist praxisorientiert und lebendig aufgebaut:

- Prägnante Trainerinputs
- Eigenarbeit
- Übungen und kollegiale Beratung
- Selbstcoaching Workbook
- Selbstcoaching-Map

## Teilnehmer

- Führungskräfte aller Ebenen
- Projektleiter
- Mitarbeiter

## Dauer

- 1,5 Tage