



EINLADUNG

MIT GUTEN KRÄFTEN DURCH DIE KRISE

DEN HERAUSFORDERUNGEN BEGEGNEN ZU SICH FINDEN - SICH STÄRKEN

ONLINE

WORUM ES GEHT

Diese Krise ist anders. Sie erfasst jeden von uns und jeden anders. Belastungen ändern sich und neue kommen hinzu. Der (Berufs-)Lebensalltag fordert uns neu heraus. Betroffen sind wir in beinahe jedem Bereich. Beziehungen zu Kolleginnen und Kollegen, zu Vorgesetzten und Geführten verändern sich oder leiden gar. Wie in ein Strudel zieht es uns hinein, wie in einem starken Sturm lässt es uns driften. Bislang nicht gekannte Hindernisse tauchen auf. Unsicherheiten und Ängste erfassen uns.

Halt finden in diesen Zeiten ist wichtig. Genau hier setzt dieser Online-Kurs an. Er gibt dir den Raum, innezuhalten und Ausschau. Anregungen zu gewinnen und Hilfestellungen für die Herausforderungen, die der (Berufs-)Alltag in der Krise mit sich führt. Im Miteinander der Gruppe und unter Begleitung des erfahrenen Coachs Thomas Schleiken.

FÜR WEN?

Mitten im (Berufs-)Leben fühlst du dich erfasst von der Krise, irritiert, verunsichert oder gar aus der Bahn geworfen? Du möchtest wieder zu dir finden, wieder zur Ruhe kommen und Halt gewinnen? Dann nutze die Kraft dieses Kurses. Du bist herzlich willkommen.

TYPISCHE FRAGENBEISPIELE

- In der Spur bleiben/in die Spur kommen - wie mache ich das?
- Wenn der Druck am Arbeitsplatz zunimmt - was kann ich tun?
- Die Motivation schwindet - und nun?
- Arbeit und Privates - Wie schaffe ich eine gute Balance?
- Mehr Homeoffice - wie kann das gut gehen?
- Wenn die Konflikte immer mehr anstrengen, was kann ich dann machen?
- Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte sind zunehmend gereizt - was mache ich?
- Wie gelingen mir gute Gespräche auch in schwierigen Zeiten?
- Ich habe manchmal das Gefühl, all dem nicht gewachsen zu sein, was kann ich tun?
- Wie gehe ich mit den Missstimmungen von mir und von anderen um?
- Was mache ich bei negativen und abfälligen Äusserungen?
- Was hilft gegen den Frust und den Ärger?
- Wie begegne ich der Ohnmacht?
- Was hilft mir, Halt zu finden im Alltag, wieder zu Kräften zu kommen?
- Wie beuge ich dem Burnout vor?
- Wie kann ich zu Ruhe und Gelassenheit finden?
- Wie lautet die goldene Regel?

Datum und Uhrzeit:

Beginn: 11.05.2021, 10:00 Uhr
Ende: 11.05.2021, 16:30 Uhr

Online-Kurs:

Für die Teilnahme werden ein internetfähiges Endgerät (einschliesslich Kamera und Mikrofon) und eine Internetverbindung zum Streamen der Veranstaltung benötigt. Der Online-Kurs wird mit der Software Zoom durchgeführt. Der Zugangslink wird vor der Veranstaltung per eMail versandt.

Teilnehmerzahl:

max. 12 Personen

Preis pro Teilnehmer:

Kursgebühr: 320,- Euro (zuzüglich 19 % Mehrwertsteuer)
Enthalten ist die digitale Seminardokumentation sowie die Teilnahmebescheinigung. Beides wird im Nachgang zum Kurs zugestellt.

Kursleitung:

Thomas Schleiken (Coach DGfC | Coach DFC)

Die Anmeldung erbitte ich per eMail:

Thomas Schleiken
Training-Coaching-Consulting
Hinter der Wallhecke 63
27777 Ganderksee
schleikentcc@t-online.de
04223-925934

ANMELDEBEDINGUNGEN

Die Rechnung für die Teilnahme wird nach dem Kurs zugesandt. Die Anmeldung zum Kurs gilt als verbindlich. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Kurs wird eine Stornogebühr von 50,- Euro in Rechnung gestellt. Bei späterem Rücktritt wird die gesamte Kursgebühr in Höhe von 320,- Euro fällig. Die genannten Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer. Im Falle einer zu geringen Teilnehmerzahl behalte ich mir vor, den Kurs spätestens fünf Werktage vor Kursstart abzusagen.