

Christine Borucki

Coaching & Seminare · Psychotherapie HPG

Potentialementfaltung und Selbstwirksamkeit Tagesseminar in Einzelarbeit

Jeder Mensch ist einzigartig und bewegt sich auf seine ganz eigene Weise in seinem Arbeitskontext. Es ist wichtig, sich seiner Einzigartigkeit bewusst zu sein und sie dadurch konstruktiv nutzen zu können. Ein Mensch, der sein Potential kennt und auf seine ganz persönliche Weise einsetzt, ist nicht nur motiviert und arbeitet effizient, sondern hat gleichzeitig noch ein gutes Selbstwertgefühl und Freude dabei. Das steigert die Energie und die Selbstwirksamkeit. Aufgaben, die sich früher mühsam anfühlten, werden plötzlich leichter, die Arbeit wird effektiver.

Arbeit im Einzelsetting

Das Seminar richtet sich an Menschen, die lernen möchten, sich selbst, ihren einzigartigen Fähigkeiten und ihrer persönlichen Kraft mehr zu vertrauen und die gerne in einem individuell auf sie zugeschnittenen Einzelsetting arbeiten möchten. Auch für vertrauliche Themen oder wenn Sie generell lieber in einem Einzelsetting als in einer Gruppe arbeiten, eignet sich dieses Format besonders.

Seminarziele

Die eigenen Fähigkeiten und Besonderheiten besser kennen und schätzen lernen und mit mehr gesundem Selbstvertrauen durchs Leben gehen. Dadurch mit mehr Freude, Energie und Effizienz arbeiten.

Seminarinhalte

- Schriftliche Aufstellung des persönlichen Stärken und „Schwächen“-Profils;
- Reframing der „Schwächen“ als Besonderheiten und daher auch als bisher falsch verstandene Stärken;
- Auffinden der Ressourcen, die sich in „problematischen“ Handlungsmustern verbergen;
- Visualisierung (innerlich oder auf Papier) der betroffenen Persönlichkeitsanteile;
- sichtbar und fühlbar Machen der enthaltenen Ressourcen;
- Zusammen bringen und Erkennen von neuen Kombinationen der altbekannten und neu entdeckten Stärken;
- Auffinden von möglichen nötigen Lernzielen und Besprechung der Umsetzungsschritte;
- dadurch das eigene Potential entfalten;
- Sicherung von Praxistransfer durch Zukunftspjektion, Klopfakkupressur (EFT), Fragen und Antworten, Übungen.

Arbeitsweisen

Gespräch; Kurzvorträge; Achtsamkeitstraining, Entspannungsübungen, EFT, EMDR, Kinesiologie; Arbeit mit inneren Anteilen; Zukunftsprojektion; Aufzeichnungen.

Seminar und Follow-Up

Das Seminar findet an zwei Tagen im Abstand von 1-2 Wochen statt. Der Follow-Up-Termin hilft, die erarbeiteten Ergebnisse zu überprüfen und einen nachhaltigen Praxistransfer sicherzustellen.

Seminar:	4–6 Stunden, empfohlen wird 10–16 Uhr
Follow-Up:	2–4 Stunden, ein bis zwei Wochen später, Uhrzeit nach Vereinbarung
Seminarort:	Coaching-Praxis Christine Borucki Liselotte-Herrmann-Str. 3 10407 Berlin
Termine:	nach Vereinbarung
Preis:	690,- für Firmenkunden 570,- für Selbstständige und Privatpersonen (Preise einschl. MwSt.)

Über mich

Seit 2007 begleite ich Menschen in meiner Praxis für Coaching, Seminare und Psychotherapie HPG in persönlichen und beruflichen Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.

Mir ist es ein besonderes Anliegen, individuell und auf die Persönlichkeit zugeschnitten zu arbeiten und Entwicklungsprozesse nachhaltig zu fördern.

Telefon

030 – 42 08 52 32

Mail

info@christine-borucki.de

Web

www.christine-borucki.de



Photo by Chr. Rabus