

# Selbstcoaching erlernen

## Kurs für Einzelpersonen und Kolleg\*innen

Täglich treffen wir Entscheidungen und versuchen Anforderungen gerecht zu werden. Häufig begleitet uns dabei Zweifel, richtig entschieden oder genug gemacht zu haben. Es ist eine Herausforderung, effektiv und zielbewusst zu handeln und die Interessen unserer Mitmenschen und Vorgesetzten ausreichend zu berücksichtigen. Schnell entsteht das Gefühl überlastet zu sein, nicht engagiert genug, qualifiziert oder einfach nicht ausreichend motiviert. Dabei sind es häufig die vorgegebenen Strukturen und Zuständigkeiten, in denen wir unsere Handlungsmöglichkeiten aus dem Blick verlieren, weil wir defizitär auf die eigene Person blicken.

Im Seminar stellen wir Selbstcoaching-Techniken vor, die uns auf allen Sinneskanälen, mit Herz, Hirn und Körper neue Sichtweisen und Handlungsspielräume entdecken lassen. Gemeinsam probieren wir diese Werkzeuge aus und überlegen, wie wir sie für uns alleine oder auch gemeinsam mit Kolleg\*innen einsetzen können.

Eingeladen sind alle, die die Techniken des Selbstcoachings im beruflichen oder privaten Bereich kennenlernen und einüben möchten. Die Veranstaltung wird gemeinsam von der EEB Braunschweig und der EEB Hannover angeboten. Anmeldungen über die landeskirchlichen Grenzen hinweg sind möglich und erwünscht, denn es mag manch Teilnehmenden ggf. leichter fallen, sich für die Fortbildung an einen vom persönlichen Wohn- und Berufsumfeld „unbelasteten“ Ort zu begeben.

Auf das Seminar mit Ihnen freuen sich

**Heike Kramann, Peter Straßer und Anette Wichmann**

### **Kursleitung**

Heike **Kramann** - Dipl. Psych., Coach, Supervis., Ärztin f. Kinder u. Jugend Psychiatrie u. Psychotherapie, Berlin  
Peter **Straßer** - EEB Braunschweig  
Anette **Wichmann** - EEB Hannover

### **Termine Herbstkurs 2022**

**Fr. 2. Sept. 2022**, 10-17 Uhr (Einführung u. Übungen)  
**Sa., 3. Sept. 2022**, 10-15 Uhr (Vertiefung u. Übungen)  
**Sa., 24. Sept. 2022**, 10-15 Uhr (Reflexion u. Übungen)

### **Veranstaltungsort**

Gemeindehaus St. Thomas im Heidberg, Bauzenstraße 26, 38124 Braunschweig

### **Anmeldung**

Internet: [www.eeb-braunschweig.de](http://www.eeb-braunschweig.de)  
E-Mail: [eeb.braunschweig@evlka.de](mailto:eeb.braunschweig@evlka.de)  
Tel.: 05331-802-543

### **Kosten**

90 Euro. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie unsere Teilnahmebedingungen.



## Selbstcoaching erlernen

„Ein Coach wär‘ schön“ –

Mit Selbstcoaching Anforderungen besser verstehen und richtig reagieren

Wochenendkurs vom  
2. bis 24. September 2022