

Veränderungscoaching JETZT! Sie wollen etwas oder sich verändern, zielgerichtet und aktiv Ihre Zukunft gestalten und private oder berufliche Ziele verwirklichen? Vielleicht sind Sie auch neugierig, was Ihnen ein Coaching bringen kann?

Gönnen Sie sich dieses Seminar, um effektive Techniken zum Selbstcoaching zu lernen und ab sofort anzuwenden. Sie beginnen mit einer Bestandsaufnahme und legen Veränderungswünsche fest. Wünsche werden zu Zielen indem man sie schriftlich festhält, auch hierfür gibt es Tricks und Methoden, wie Sie sich schon mittelfristig auf das zu programmieren können, was Sie wirklich wollen. Wichtig ist auch ein Rückblick in die Vergangenheit, um herauszufinden, was Sie heute schätzen können.

Themen: Kreativstrategien, SMART-Kriterien zur Zielformulierung, Lernerfahrungen aus der Vergangenheit

- 11.08.2012, VHS Konstanz als Tagesseminar

Coach dich selbst, sonst coacht dich keiner! Ein Workshop zur Selbstmotivation

In diesem Seminar finden Sie Ihren eigenen Motivationsstil heraus und nutzen die Erkenntnis künftig für Ihre Selbstmotivation. Fehlt es Ihnen an Energie, um Ihre Ziele umzusetzen oder hindert Sie Jemand oder Etwas um voranzukommen? Wagen Sie sich an die Hindernisse und die Fallen im Alltag. Manchmal ist es ganz leicht, sich mit der entsprechenden Technik aus einem Tief herauszuholen und einfach wieder entspannter in den Tag zu gehen.

Themen: Motivationsförderer, positive Glaubenssätze

- 20.04.2012 VHS Bodenseekreis-Überlingen
- 04.07.2012 VHS Konstanz

Schnuppercoaching exklusiv nur im BIK Allensbach

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie ein **Coaching** abläuft? Hier haben Sie Gelegenheit – Sie können sich einmalig zu einem Sonderpreis coachen lassen!

Kleine Gruppe – große Wirkung jeweils von 18:00 Uhr- 19:30

- 09.01.12 13.02.12 12.03.12 02.04.12
- 14.05.12 11.06.12 09.07.12 13.08.12
- 03.09.12 08.10.12 12.11.12

Zielcoaching – Visionen verwirklichen

Das **Zielcoaching** bietet Ihnen die Chance mit kreativen Impulsen zielorientiert der eigenen Lebensvision auf die Spur zu kommen. Dieses Seminar unterstützt Sie bei der Suche nach neuen Wegen und beruflichen Alternativen. Lernen Sie „Nein“ zu sagen und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche! Ja, was aber ist das Wesentliche, fragen Sie vielleicht? Hier gehen Sie selbst auf Spurensuchen nach Ihren persönlichen Werten und auch an den Saboteuren. Erfolg und Motivation ist Einstellungssache. Nutzen Sie Ihre Energie aktiv für Ihre persönliche Eigenmotivation. Werden Sie sich Ihrer eigenen Stärken bewusst und setzen Sie diese ein, um glücklicher durchs Leben zu gehen.

Themen: Bestandsaufnahme, Veränderungswünsche, Lebensvision, langfristige Ziele,

Zielcoaching  **Seminarreihe oder Wochenende**

- 17.03+18.03.2012 als Wochenendseminar VHS Singen

Zeit –und Selbstmanagement

Warum hat ein Hamster keinen Stress? – Er hört auf zu radeln, wenn er genug hat.“ In diesem Seminar geht es um den Stress im Kopf. Wir haben viel oder zu viel zu tun, kommen kaum nach mit der Arbeit und dann machen wir uns viele Gedanken darüber, wer was wann darüber sagen wird, wie wir etwas tun oder nicht – und das bringt noch mehr Stress. Was passiert wenn ich NEIN sage, wie kann ich mich mental entlasten

Themen: Wie bringe ich meine verschiedenen Lebensbereiche unter einen Hut? , Kraftquellen

- Auf Anfrage

Bitte alle Termine nochmals erfragen! Es gelten immer die AGB der einzelnen Bildungsinstitute

Start: Ausbildung NLP Practitioner

Practitioner Herbst 2011 laufend und ab Herbst 2012

Wertvolle Ziele leicht erreichen – Was ist mir

wirklich wichtig im Leben? Werte bestimmen unsere Kultur, sie bestimmen unsere Zufriedenheit und sind der Antrieb für unser Verhalten. Wenn wir in Einklang mit unseren Werten leben sind wir in der Lage, berufliche und private Wünsche und Ziele zu verwirklichen. Jede Veränderung beginnt mit einem Ziel, und wenn die Ziele dem eigenen Werten entsprechen, werden sie auch deutlich schneller erreicht. Was ist Ihnen wichtig? Toleranz, Harmonie, Liebe, Erfolg, Macht, Luxus, Anerkennung, Treue, Vergnügen? Nutzen Sie den Seminarabend, um Ihre Werte in Ihrer Zielformulierung zu berücksichtigen.

Themen: Individuelle, persönliche Werte herausfinden, Ziele, Zielkonflikte

- Auf Anfrage

Greifen Sie nach den Sternen! – Motivation pur!

Folgen sie Ihrer Sehnsucht und entwickeln Sie Strategien, wie Sie Ihre Wünsche erfüllen und Ihren Zielen näher kommen. Sie lernen im Seminar Methoden kennen, wie Sie ihre Eigenmotivation im beruflichen und privaten Umfeld stärken, um das zu erreichen, was Sie sich schon immer vorgenommen haben. Wir bringen gemeinsam auf den Punkt, welche Motive Sie anspornen und was Sie hemmt. Wie können Sie sich und andere von Ihrer Sache begeistern und bei einer Sache mitreißen?

- Auf Anfrage

Kopf oder Bauch?

Das Geheimnis klarer Entscheidungen!

Ja, nein, vielleicht. Sofa oder joggen, Meer oder Berge? Fällt es Ihnen manchmal schwer eine berufliche oder private Entscheidung zu treffen? Sind Sie zwischen dem Dafür und Dagegen hin – und hergerissen? An diesem Seminarabend können Sie schnell einige effektive Strategien erlernen, die Ihnen zukünftig die Entscheidungsfindung erleichtern.

- 22.03.2012 VHS Überlingen
- 07.05.2012, VHS Konstanz

Sonntagsworkshops im BIK Allensbach

Immer wieder neue Themen – bleiben Sie dran! Kleine Gruppe – große Wirkung

Seminare auch für Firmen

Ein guter Draht zum Anderen“ – Die Basis erfolgreicher Kommunikation!

Manche Menschen haben die Begabung, überall wo sie hinkommen, sofort Kontakt zu anderen aufzunehmen und auf sympathische Weise eine gute Gesprächsatmosphäre herzustellen zu können. Schlüsselement und Basis einer erfolgreichen Kommunikation im privaten und beruflichen Kontext ist eine gute Beziehung zum Gesprächspartner. Im Vertrieb, Verkauf, in der Mitarbeiterführung und bei Gesprächen mit Kollegen ist eine gute Wahrnehmung unverzichtbarer Bestandteil des Gesprächs.

Inhalte des Seminartages u.a.: unterschiedliche Wahrnehmungstypen im Gespräch erkennen (visuelle, auditive und kinästhetische Sprachmuster), Positive Sprache gezielt einsetzen, Botschaften „stimmig“ senden. 4 Ohren-Modell, Eisbergmodell

- 28.04.2012 VHS Konstanz
Aufbau Seminare möglich

Null-Bock-Stimmung beim Auszubildenden – und dann? Motivation, der Schlüssel zum Erfolg!

Die Motivation für den Beruf und zum beruflichen Lernen ist manchmal als Absichtserklärung vordergründig vorhanden. Dennoch gelingt es Auszubildenden oft nicht, durchgängig konzentriert die Ausbildung zu meistern. Schlechte Noten in der Schule, unkonzentriertes Arbeiten im Betrieb, evtl. auch ein Ausbildungsabbruch ist die Folge.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden Werkzeuge und Methoden, die Ihnen helfen, die Auszubildenden bis zum erfolgreichen Ausbildungsabschluss zu unterstützen. Die Jugendlichen sollen die Fähigkeit entwickeln, die lähmende Null-Bock-Stimmung zu überwinden, Ihre Ziele aktiv zu erreichen und die Prüfungen zu bestehen.

Inhalt: Wo und wie entsteht Motivation beim Jugendlichen? / Aktives Verändern blockierender Sprachmuster / Zielorientierung, Zielformulierung

- 27.03.2012 Swissem Kaderschule, Winterthur
- 10.12.2012 Swissem Kaderschule, Winterthur

Sehr erfolgreich auch als Firmenseminar!

Seminare auch für beratende Berufe

Mentale Entspannungstechniken im Alltag

„Immer schön locker bleiben! „ Wenn das mal so einfach wäre.... In diesem Seminar zeige ich Ihnen:

. Wie Sie sich in schwierigen Situation (z.B bei Prüfungsangst, Präsentationen, Arztbesuch, Zahnarzt!) in Balance halten können
. Wie Sie sich selbst oder andere auf „Knopfdruck“ in eine kurze, entspannende Trance führen können (Beruhigung, Einschlafstörungen)
Mit einem schwungvollen Mix aus Theorie und Praxis erlernen Sie wirksame Techniken zur mentalen Entspannung. Ich orientiere mich dabei an den hypnotischen Sprachmustern von Milton Erickson und garantiere Ihnen ein entspanntes Seminar –

Geeignet ist das Seminar für Menschen, die mit Menschen arbeiten und leben – oder einfach ganz nur für sich selbst!

Was ist eigentlich NLP? Faszination NLP erleben! Eine Einführung, Information NLP Ausbildung in Konstanz und Singen

Dieser Basis - Einführungskurs gibt Ihnen mit kreativen Übungen einen ersten Überblick über die Einsatzmöglichkeit von NLP (neurolinguistisches Programmieren) und zeigt Ihnen erste Wege auf, um Ihre persönlichen und beruflichen Stärken zu erweitern und zufriedener durchs Leben zu gehen.

Mit NLP haben Sie für manche „Probleme im Leben“ ein wirksames Instrument zur Verfügung, das Sie täglich positiv für sich nutzen können.

Inhalte: Grundannahmen des NLP, Anker-Technik, ZZG-Modell (Ziele erreichen - innerer Zustand verbessern – negative Glaubenssätze verändern)

- 19.01.2012 VHS Überlingen

Seminare auch im Bildungsbereich

Coaching in der Ausbildung – Azubis mit Erfolg bis zur Prüfung begleiten

In der Ausbildung wird vermehrt von Azubis verlangt, dass sie sich gut im Team einfinden und für ihren Arbeitsbereich mehr Verantwortung und Initiative übernehmen. Das fordert einen neuen Führungs- und Lehrstil vom Ausbilder. Coaching bietet hierbei die Chance auf eine Neugestaltung des Ausbildungsprozesses und die konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ausbilder und Auszubildenden.

Inhalt: Die Rolle als Coach während der Ausbildung – Chancen und Tücken / Unterscheidungsmerkmale des Coachinggesprächs von anderen Gesprächsformen /

- Auf Anfrage

Kompakt – Work - Shop – Lerncoaching! 4 Abende dieses Seminar richtet sich an Menschen, die jugendliche Lernende unterstützen wollen oder selbst noch (dazu)lernen wollen: Seminarinhalte: Wahrnehmungs- und Lerntypen erkennen, Grundlagenvermittlung für Coachinggespräche, Motivationsstrategien zur Erreichung von Lernzielen, Techniken zur Bewältigung von Unsicherheit und Prüfungsangst

- Auf Anfrage

Alle Seminare können auch an Ihrer Schule, in Ihrem Betrieb oder bei Ihnen im Büro stattfinden

B!K Allensbach
..... www.doriswimmer.de

Tel. 0 75 33 - 94 90 23 - Hochstraße 13A, 78476 Allensbach
Stand: 11.02.2012