

# ☛ Berufliches Coaching

# ☛ Persönlichkeitsentwicklung



für  
Beratung  
Bildung  
Therapie

**Das Angebot:** Coachinggruppe

**für wen:** Mitarbeitende von Unternehmen, Führungskräfte, Freiberufler

**wann:** Mittwochs, 19:30 bis 21:30, vierzehntägig

Einstieg nach Absprache und bei freier Kapazität jederzeit möglich

**wo:** ACCAademia, Praxis Lahnweg 27, 34131 Kassel (Bad Wilhelmshöhe)



## Coaching? - Persönlichkeitsentwicklung?

Coaching ist ein individueller Begleitungs- und Beratungsprozess, der berufliche und private Inhalte / eigene aktuelle Anliegen umfassen kann. Es dient der ziel- und lösungsorientierten Begleitung zur Förderung der Selbstreflexion, sowie der Verbesserung der eigenen Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Im Vordergrund stehen Problemerkennung, Lösung der eigenen Störungen und das Einüben neuer Fähigkeiten. Dadurch wird Ihre Persönlichkeit gestärkt und Sie lernen, Ihr Tun mit mehr Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Durch die gewonnenen Erkenntnisse ergeben sich oft neue Durchblicke, Ziele und Arbeitsweisen.

### Inhalte:

- ☛ die eigenen Blockaden erkennen und lösen, somit die Grenzen der Persönlichkeit erweitern
- ☛ die eigenen Ressourcen / Kompetenzen entdecken und einsetzen lernen
- ☛ Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit verbessern und so die Kooperationsfähigkeit steigern
- ☛ lösungsorientiertes Handeln erlernen und damit den Alltagsstress reduzieren
- ☛ mit Muße / Entschleunigung den eigenen Humor (wieder)finden und Entspannung ermöglichen
- ☛ körperliche, seelische, geistige Fitness trainieren (Burnout-Prophylaxe)
- ☛ Sozial- und Führungskompetenzen entwickeln und stärken

### Mein Handwerkskasten:

- Stress- und konfliktlösende Verfahren basierend auf ganzheitlichen Methoden
- Zeit- und Veränderungsmanagement (basierend auf neuesten neurobiologischen Grundlagen)
- Rollenspiele, Körperaktivierung, Theaterelemente
- Systemische Organisationsaufstellungen
- Entspannungsverfahren, Gesundheitscoaching
- Innovative Kommunikations- und Moderationstechniken

**Leitung:** Esther Weinz, Coach, Dozentin, Psychotherapeutin (HPG), Theatertrainerin

**Kosten:** 40-80 €/Abend (nach Selbsteinschätzung), nach kostenfreiem Kennenlernen, dann verbindliche Anmeldung für 10 aufeinanderfolgende Abende notwendig

### Infos (rot => Link aktiviert):

=> <http://www.accakassel.de/ACCA/Coaching.html>

=> <http://www.accakassel.de/ACCA/Mitarbeiterinnen.html>

=> <http://www.accakassel.de/ACCA/Downloads.html>

**Anmeldung für die Coachinggruppe und Anfragen** für Einzel-, Team- oder Unternehmensberatung (Inhouse-Trainings sind auf Anfrage möglich) siehe hier:

Kontakt: **Esther Weinz**, Coach, Dozentin

D-34131 Kassel, Kunoldstr. 59

mailto: [info@AccaKassel.de](mailto:info@AccaKassel.de)

Web: [www.AccaKassel.de](http://www.AccaKassel.de)

Fon: +49-(0)3212 3161323 (AB)

Mobil: +49-(0)173 5229373