



## Präsenz oder online Angebot - Workshop und Coaching

### ICH - mit Selbstmanagement zu mehr Energie und Objektivität

#### Nutzen von Selbstmanagement (Beruflich & Privat)

Termine	Nr.	Kurs - Selbstmanagement	Zeiten	Inhalte
Nach Vereinbarung	SM 1	<b>Basics Selbstmanagement</b> - Zentrales im Selbstmanagement - Bereiche und Werkzeug	Jeweils 2 Std.	- Drei Grundbereiche kennen - Wichtigkeit & Nutzen für Alltag - Methoden, Strategien, Tools
Nach Vereinbarung	SM 2	<b>Vertiefung, persönliches Thema</b> individuelle aufbauende Themen	Jeweils 2 Std.	- individuelle Vertiefung je nach Thema

#### Zielgruppen

- Alle Interessierte
- Einzelperson oder mehrere Personen

#### Ihr Mehrwert

- Praxisnahe und fachliche Inputs. Kompakt und effizient.

#### Durchführung

- ➔ in den Räumlichkeiten von COACHBAR, als Alternative auch möglich mit digitalem Tool Zoom (wird bei Anmeldung erfragt)

#### Ziele

- Potenzialentwicklung
- Ideen für die eigene individuelle Nutzung erkennen
- Reflexion und Transfer

#### Die Preise

- Pro Workshop à 2h, Fr. 400.-, für Einzelperson (eine Kurseinheit)
- Kleingruppen mit mind. 3 Personen à 2h, Fr. 150.- pro Person

#### Die Anmeldung

- Über die Website COACHBAR oder per Mail (bitte zwingend Kursname und Nr. angeben)

#### Kursleitung

- Christine Schaub      Geschäftsleiterin COACHBAR, Ausbilderin eig. FA, Coach, MAS in Supervision, Coaching und Organisationsberatung, BSO Mitglied

planbar – umsetzbar – machbar mit **COACHBAR**