



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	Basics Selbstmanagement - Zentrales im Selbstmanagement - Erfahrungsaustausch	Jeweils 2 Std.	- Drei Grundbereiche kennen - Wichtigkeit & Nutzen für Alltag - Erfahrungsaustausch
Nach Vereinbarung	SM 2	Vertiefung, persönliches Thema 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. 320.- (eine Kurseinheit)

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