



## online oder Präsenz Angebot - Workshop und Coaching

### mit Selbstmanagement zu mehr Energie und Objektivität

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

Termine	Nr.	Kurs - Selbstmanagement	Zeiten	Inhalte
Mo, 01.03.2021 oder Mo, 26.04.2021	SM1  SM2	<b>Basics Selbstmanagement</b> - Zentrales im Selbstmanagement - Erfahrungsaustausch	18:00 - 20.00 Uhr  09:30 - 11.30 Uhr	- Drei Grundbereiche kennen - Wichtigkeit & Nutzen für Alltag - Erfahrungsaustausch  " "
Individuelle Termine	SM3	<b>Vertiefung, persönliches Thema</b> Einzeltermin - individueller Coachingtermin	Zeit nach Vereinbarung	- individuelle Vertiefung je nach Thema

#### Zielgruppen

- Alle Interessierte

#### Ihr Mehrwert

- Praxisnahe und fachliche Inputs. Kompakt und effizient.
- Erfahrung als Fachberaterin, Coach und Dozentin im digitalen Bereich und Präsenzunterricht

**Gruppengrösse** → maximal 10 Personen

**Durchführung** → mit digitalem Tool Zoom oder in den Räumlichkeiten von COACHBAR, Institutionen

#### Ziele

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

#### Die Preise

- Workshop à 2h, Fr. 80.- (eine Kurseinheit) und
- Individueller Coaching - Aufbautermin, nach Vereinbarung, Fr. 150.-/h

#### Die Anmeldung

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

#### Leitung

- Christine Schaub, Geschäftsleiterin COACHBAR, Ausbilderin eig. FA, psychologischer Coach

planbar – umsetzbar – machbar mit **COACHBAR**