

# “Alles im grünen Bereich!“



## Mit Selbst-Coaching-Methoden sich selbst gut zur Seite stehen in Studium und Beruf

Die Herausforderungen in Studium und Beruf sind vielfältiger Art: Selbstmotivation, Organisation, eigene Ziele verfolgen, gute Ideen entwickeln, Leistung erbringen, Arbeiten und Projekte termingerecht abgeben und und ....

Hierbei helfen und unterstützen praxiserprobte Strategien, Methoden und Impulse aus dem Selbst-Coaching. Für sich selbst typentsprechend gut zu planen, Unangenehmes anzupacken und Zeit für sich selbst und die Freunde zu finden sowie Freude, Leichtigkeit und Lachen zu leben, lässt sich einüben, sofort anwenden und als Handwerkszeug ins weitere Leben mitnehmen.

Themenbereiche, bedarfsgerecht und interessenorientiert an Dich angepasst, können sein:

- sich selbst gut organisieren und planen
- Zugang zu seinen Kräften und Ideen erlangen
- mit der eigenen Energie auskommen
- auch unter Druck und Stress in Balance bleiben oder wieder hineinflinden
- der Bequemlichkeitsfalle entfliehen
- Tipps zum „Dranbleiben“
- Rückschläge leichter wegstecken
- Freizeit als freie Zeit genießen
- Arbeitszeit als konzentrierte Leistungszeit gestalten

Neben sog. „tools“ lernst Du an diesen Terminen kurze Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die Du leicht und unmittelbar umsetzen kannst.

Seminarleitung: **Christine Gesell**  
**Kommunikationstrainerin, Coach (zert.), Dipl.Soz.päd., M.A.**

Beginn: **Teil I: Samstag, 5. Nov. 2016, 12:00 – 18.00 Uhr**  
**Teil II: Samstag, 26. Nov. 2016, 12:00 – 18.00 Uhr**

Ort: **Katholische Hochschulgemeinde,**  
**Mönchebergstr. 29, 34125 Kassel**

Information + schriftliche Anmeldung per E-Mail unter:  
[spiegel@khg-kassel.bistum-fulda.de](mailto:spiegel@khg-kassel.bistum-fulda.de)