

Kooperation vhs Freising e.V.
& Marion Kaiser Akademie



10 halbe Tage

SelbstCoaching

**Klarheit und Resilienz, Wirkung und Agilität
Live-Online**

**Hier geht es um Sie und Ihre persönliche
Weiterentwicklung.**

Marshall Rosenberg

*„Wenn wir unsere
Bedürfnisse nicht ernst
nehmen, tun es andere auch
nicht.“*

Ich vertraue auf mich.

SelbstCoaching

Sie interessieren sich für psychologische Themen?
Und somit für sich selbst? **Diese Stunden sind nur für Sie!**

Auszug Inhalte

Klarheit und Resilienz

- Wer bin ich? Mein Steckbrief
- Meine Gefühle und Bedürfnisse entdecken
- Input Psychologie
- Stressbewältigung mit dem AIK-Modell
- Achtsamkeit üben
- Persönliche LifeBalance finden

Wirkung und Agilität

- Selbstwert stärken
- Wertschätzende Kommunikation lernen und üben
- Konstruktiver Umgang mit Veränderungen entwickeln
- Die agile Welt und New Work
- Lessons learned



Melden Sie sich gerne bei Fragen.

Kontakt: **mk@marion-kaiser.de** oder **0172-5928855**

Anmeldung: **www.vhs-freising.org** oder **08161-4907-0**

Titel-Bild: © panthermedia.net / bbbbar, Porträt: irmgard-brand.de – Gestaltung: degagee.de

Ihr Nutzen

- **MEHR KLARHEIT ÜBER MICH SELBST**
eigene Stärken, Bedürfnisse und Muster erkennen.
- **RESILIENT HANDELN**
Stress souverän bewältigen und innere Balance stärken.
- **SELBSTWIRKSAMKEIT ERHÖHEN**
sich selbst führen und Veränderungen aktiv gestalten.
- **ACHTSAM KOMMUNIZIEREN**
empathisch zuhören, Feedback wertschätzend geben.
- **AGIL BLEIBEN**
flexibel reagieren, Ressourcen nutzen und mit Zuversicht handeln.



Ihre Trainerin:

Marion Kaiser

Zertifizierte
GFK-Trainerin
Coachin
HP Psy

MARION
KAISER
AKADEMIE



Akademie für
Erwachsenenbildung

Ich coache mich