

Ich bin mein eigener Coach - Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Kursnummer 26Z182459

Beginn Sonntag, 04.10.2026, 09:30 - 17:45 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS Studienhaus, Raum 317

Dozent Jürgen Strauß

Kursentgelt 72,00 €

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch einen Coach. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.10.2026 09:30 - 17:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 317

[zur Kursdetail-Seite](#)