Mental-Coaching & Zielerreichung - Der Weg zu persönlichem Erfolg und beruflicher Zielerreichung

Kursnummer 27M501624

Beginn Samstag, 06.03.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 632

Dozent Tobias Roth

Kursentgelt 85,00 €

In diesem Tagesworkshop entwickeln Sie Klarheit über Ihre persönlichen und beruflichen Ziele und übersetzen diese in konkrete Handlungsschritte. Sie reflektieren Ihre Werte und Prioritäten, stärken Ihre mentale Ausrichtung und erarbeiten eine realistische Strategie für eine nachhaltige Umsetzung.

Zentrale Leitfragen

- Welche Ziele sind für mich wirklich wesentlich?
- Welche Werte und Prioritäten bestimmen meine Entscheidungen?
- Wie entwickle ich ein unterstützendes Zielerreichungs-Mindset?
- Wie überführe ich meine Ziele in konkrete Schritte und Routinen?

Ziele und Inhalte

- Standortbestimmung und persönliche Erfolgsdefinition
- Entwicklung einer motivierenden Vision
- Klärung von Werten, Prioritäten und Veränderung-Hebeln
- Selbstführung, Zeitmanagement und bewusster Umgang mit Ressourcen
- Formulierung konkreter und realistischer Ziele
- Planung von Meilensteinen und nächsten Schritten
- Aktivierung persönlicher Stärken und mentaler Ressourcen
- Sicherung des Transfers in den Alltag

Ergebnisse des Workshops

Die Teilnehmenden entwickeln ein klar formuliertes Ziel, einen realistischen Umsetzungsplan sowie konkrete nächste Schritte. Ein persönlicher Ressourcenanker, eine 72-Stunden-Aktion und ein 90-Tage-Fokus unterstützen die nachhaltige Umsetzung.

Der Workshop verbindet kurze fachliche Impulse mit Selbstreflexion, Austausch, Visualisierung und praxisnahen Coaching-Übungen.

Dozent

Tobias Roth ist DVNLP-zertifizierter Coach, Führungskräfteentwickler und Head of People & Culture Development in einem führenden IT-Unternehmen. Er verfügt über langjährige Führungs-, Trainings- und Coaching-Erfahrung und begleitet Menschen bei der Entwicklung von Selbstführung, mentaler Klarheit und persönlicher Wirksamkeit. Dabei verbindet er Methoden aus NLP und systemischem Coaching mit Achtsamkeit, Reflexion und konkreter Transferarbeit.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 632

zur Kursdetail-Seite