



jana jeske COACHING
Potenziale entfalten

Steht dein inneres Team Kopf? Coach dich selbst!

Lösung innerer Konflikte & positive Selbstführung zur Persönlichkeitsentwicklung

www.jana-jeske.de

Workshop | Inneres Team – Coach dich selbst

Das Innere Team: Lösung innerer Konflikte & positive (Selbst)-Führung

Wussten Sie, dass jeder von uns verschiedene Teammitglieder in sich trägt? Manche bewusst, manche unbewusst. Es ist sozusagen wie in einem kleinen Unternehmen in uns. Es gibt laute, es gibt leise Teammitglieder, mutige und vorsichtige. Jedes hat seine Funktion, jedes ist wichtig. Mit dem Modell des Inneren Teams, nach dem Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun, gehen wir der Sache auf den Grund.

In diesem Workshop setzen wir uns mit unserem inneren Team auseinander. Sie lernen

- das Innere Team und dessen Funktion kennen,
- Ihre eigenen Teammitglieder kennen und erforschen Ihre Blockaden und Stärken
- wann wer im Team wie reagiert und welche Standpunkte und Ziele verfolgt
- und vor allem wie Sie Ihr inneres Team aktiv führen und sich selbst coachen

Workshop-Ergebnis:

Die Teilnehmer werden gestärkt und selbstbewusst im Job kommunizieren und harmonisieren. Sie werden in Konfliktsituationen besser führen und entscheiden. Die Inhalte können auch individuell im Einzelcoaching bearbeitet werden.