



# Coach Yourself

## Bewusstes Selbstmanagement

**TRI**  
LOGIE

### Zielgruppe

---

Alle Mitarbeitenden, die Interesse haben, sich selbst zu coachen und zu motivieren

### Teilnehmende

---

Mitarbeitende aller Ebenen

### Essenz

---

In diesem Seminar lernen Sie Strategien aus Mental- und Kommunikations-Trainings kennen und trainieren, diese in Alltagssituationen mit Erfolg anzuwenden und so Blockaden zu überwinden.

### Methodik

---

Trainerinput, Diskussion, praktische Übungen, Feedback, Gruppenarbeit, Selbstreflexion

### Module

---

2 Tage

## Seminarinhalt

---

### **Erfolg haben will gelernt sein**

- Ziele gehirngerecht gestalten
- Das bewusste Starten mentaler Fähigkeiten in anspruchsvollen Situationen
- „Who is driving the bus?“
- Inneren Erfolgsblockaden die Wirkung nehmen

### **Die innere Kraft nutzen – Motivation**

- Die „richtige“ mentale Einstellung zum Erfolg haben
- MAGIC WORDS
- Wie motiviere ich mich optimal?
- Mit Frustrationen umgehen und in Motivation wandeln
- Kreativität ausbauen und nutzen

### **Coach yourself**

- Wie werde ich mit mir selbst ein gutes Team?
- G.P.S. = Gedanken programmieren Stimmung
- Mit anderen Menschen eine „gute Wellenlänge“ aufbauen
- Hin zu Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit
- Eigenverantwortliches Handeln
- Balance herstellen und halten