



COACHING AM MITTELMEER FÜR WEIBLICHE FÜHRUNGSKRÄFTE

Als Führungskraft neue Energie tanken - Achtsamkeit und persönliche Zeit erleben [zweimal jährlich | Sitges bei Barcelona]

Standortbestimmung, Perspektiventwicklung und Reflexion für Frauen in Führungspositionen - Eine einmalige Kombination aus Einzelcoaching, Gruppensupervision und Fortbildungsmodulen in entspannter und inspirierender Atmosphäre

[INHALT/ZIEL] Als Führungskraft in einer leitenden und führenden Position mit viel Verantwortung ist Ihr beruflicher Alltag und auch parallel Ihr privates Leben von schnellen Veränderungen, Wechseln & Entscheidungen geprägt. Oft fehlt Ihnen die Zeit für ausreichende Reflexion und Planung. Neue Möglichkeiten, neue Verantwortlichkeiten und hohe Anforderungen prägen Ihren Funktionsbereich. Vor allem Sie, als Führungskraft und Projektverantwortliche finden Ihre berufliche Realität sicherlich ansprechend und bereichernd, aber u. U. auch zu schnell, das Tempo ist hoch, Sie fühlen sich vielen Zwängen ausgesetzt und zu schnell erschöpft. Was droht ist oftmals ein Burn-out, den Sie erst erkennen, wenn Sie schon fast mittendrin stecken.

Phasen intensiver psychischer und physischer Belastung bedürfen daher auch Auszeiten, um Ihre Motivation aufrecht zu erhalten und sich wieder angemessen zu regenerieren. Oftmals stehen vor allem Sie als Führungskraft mit der Bewältigung Ihrer Arbeitsbelastung alleine da. Stress ist in den meisten Arbeitszusammenhängen nicht ganz zu vermeiden.

In dieser Coachingwoche bieten wir Ihnen Raum dafür, gemeinsam und individuell Lösungswege für sich zu erkennen und zu entwickeln, zu lernen Auszeiten in den Alltag einzubauen, Achtsamkeit zu üben und darin neue Handlungspotentiale zu entdecken. Trainieren und Pflegen von Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung werden die Woche über unsere ständigen Begleiter sein. Ergänzt durch ein individuelles Feedback speziell für Sie.

Inhaltlich werden Sie sich in Einzelcoachings, in Supervisionssettings in der Gruppe mit folgenden Themen beschäftigen:

- MACHT** - meine Rolle / meine Funktion / mein individueller Führungsstil
- GRENZEN** - erkennen und setzen, meine Stärken und Schwächen
- ENERGIERÄUBER** - mein Umgang mit Stress / meine Ressourcen
- AUTHENTIZITÄT** - meine Werte / Wünsche / Ziele / Visionen

Wir sind überzeugt davon, dass Sie als Führungskraft dauerhaft dann Energie und Spaß an Ihrer Funktion haben, wenn Sie sich selbst gut kennen. Sie verfügen über die notwendigen Hardskills und haben sich mit den Soft-Skills beschäftigt, und trotzdem geraten Sie zunehmend in einen Strom von Druck / Belastung und Perspektivsuche. Wir bieten Ihnen neben den Ihnen vielleicht bekannten üblichen Fortbildungs- und Seminarangeboten eine außergewöhnliche Zeit der Reflexion und Selbsterfahrung mit Feedback für Sie von uns und von den anderen Teilnehmerinnen der Gruppe. Geben Sie sich in dieser Woche die Gelegenheit, sich mit dem Wesentlichen und dem Kern Ihrer Ressourcen zu beschäftigen, um nachhaltig und dauerhaft Ihrem Arbeitsalltag mit den Anforderungen und Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden.

Fernab, in entspannter und gleichzeitig inspirierender Atmosphäre am Mittelmeer vor den Toren Barcelonas, werden Sie in diesem Seminar „Urlaub vom Berufs- und Lebensalltag“ machen und Ihr Gleichgewicht von Beruf und Privatem wieder in Einklang bringen. Es wird viel Zeit geben zum Innehalten / Reflektieren / Ordnen / Entscheidungen treffen / Perspektiven entwickeln.

[METHODEN] Wir arbeiten mit Methoden aus der Gestaltarbeit, aus der systemischen Beratung, aus der Transaktionsanalyse (professionelle Kommunikationskonzepte und Reflexionsansätze), dem Psychodrama (Handlungsorientiert und Perspektivwechsel), der TZI (Themenzentrierten Interaktion) und der Kollegialen Beratung.

Wertschätzender Umgang miteinander steht in den Supervisions- und Coachingmodulen im Vordergrund. Wir legen Wert auf Nachhaltigkeit, individuelle Ergebnissicherung und Prozessorientierung.

Inhalte und Angebote zu den Schwerpunktthemen sind geplant und können nach Bedarf den individuellen Bedürfnissen der Coaching-Teilnehmerinnen angepasst werden.

[ZIELGRUPPE] Frauen in Führungspositionen, angehende Führungskräfte und Projektverantwortliche; Frauen, die Menschen in unterschiedlichen Firmen und Einrichtungen oder Organisationen führen und leiten und sich orientieren und weiterentwickeln wollen.

**ERFRAGEN SIE AUCH INDIVIDUELL ZUGESCHNITTENE ANGBOTE
FÜR MITARBEITERTEAMS IHRES UNTERNEHMENS**

[TEILNEHMERZAHL] maximal 8 Frauen -

[TERMIN und DURCHFÜHRUNG] Termin nach Bekanntgabe in Sitges, bei Barcelona (individuelle Anreise abends). Tagungsbeginn mit einem gemeinsamen Abendessen.

[WOCHENPROGRAMM / MO / DI / DO / FR / SA] Einzelcoachings (pro Teilnehmerin 2 x Einzelcoaching in der Woche) und Gruppensupervision mit Fortbildungsmodulen im Wechsel am Vormittag oder Nachmittag.

Parallel zu den Einzelcoachingzeiten ist auf Wunsch Kleingruppenbildung zu konkreten Themen mit Einführung und Anleitung der Trainerinnen möglich.

Mittwoch: Tag zur freien Verfügung!

ZEITEN	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
09:30-12:30		Gruppe / Plenum	Einzel-coaching / Kleingruppe	<i>F r e i e r T a g</i>	Gruppe / Plenum	Gruppe / Plenum	10:00-14:00 Gruppe <i>Abschied</i>
<i>M i t t a g s -</i>					<i>p a u s e</i>		
15:00-18:00		Einzel-coaching / Kleingruppe	Gruppe / Plenum		Einzel-coaching / Kleingruppe	Einzel-coaching / Kleingruppe	
	<i>Begrüßung</i> Abendessen						

In den freien Zeiten kann individuell ein Ausflug nach Barcelona oder in die Umgebung von Sitges geplant werden.

[ORT] **Comercial Hotel Best Western Subur Maritim******
Sitges (nähe Barcelona in Katalonien/Spanien)
www.bestwesternhotelsuburmaritim.com
info@hotelsuburmaritim.com

[KOSTEN] Seminargebühr: 1.200,- Euro (inkl. Begrüßungsabendessen und Coffeebreaks)

Zusätzliche Kosten für Unterkunft/ Verpflegung/ Anreise:

OPTION A : 7 Ü/ Halbpension (EZ) im ****Hotel (Preis zu Sonderkonditionen!)
alle Zimmer mit Meerblick und Balkon

OPTION B : 7 Ü/ Frühstück (EZ) im ****Hotel (Preis zu Sonderkonditionen!)
alle Zimmer mit Meerblick und Balkon

An- und Abreise werden von den Teilnehmerinnen selbst organisiert und sind in den Seminargebühren nicht enthalten!

HINWEIS: Bitte den Flug erst nach Anmeldeschluss buchen, und nach Erhalt der Teilnahmebestätigung.

**AKTUELLE TERMINE FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE
ODER AUF DIREKTE ANFRAGE**

[ANMELDUNG AN]:

info@indialogo.es
kontakt@interactdialogo.com

Nähere Informationen und Hinweise auf Nachfrage und bei der Anmeldung.
Die Buchung des Hotels übernimmt jede Teilnehmerin selbst.

[DURCHFÜHRUNG / IHRE COACHES]



Susanne Rieger

Dipl. Soziologin,
zertifizierte Coach,
Supervisorin
und Ausbilderin (EASC),
lebt seit 12 Jahren
in Spanien,

Inhaberin des Instituts für persönliche &
professionelle Weiterentwicklung
www.indialogo.es



Martina Erpenbeck

Zertifizierte Coach,
Supervisorin (EASC),
Dipl. Soz.-Päd. lebt in
Hamburg, zeitweise in
Barcelona, ehemalige
Mitbegründerin von
Indiálogo,

jetzt freiberuflich in der Fortbildung
und Beratung tätig mit Interact Dialogo
www.interactdialogo.com



Indiálogo

Interact Dialogo 
Supervision · Coaching · Seminare MARTINA ERPENBECK