Selbst-Coaching-Tools für Führungskräfte

ZfU International Business School

09.10.2025 bis 10.10.2025 in Horgen
24.03.2026 bis 25.03.2026 in Feusisberg
06.10.2026 bis 07.10.2026 in Feusisberg

In der Führung von Mitarbeitenden ist Coaching längst ein Hilfreiches Tool, um Menschen zu stärken und weiterzuentwickeln. Ebenfalls ist der Bezug eines Coaches zur Unterstützung weit verbreitet.

Was spricht dagegen, die Möglichkeiten und den Nutzen des Coachings selber anzuwenden? Selbst-Coaching ist eine Möglichkeit, sich mit den eigenen Fragestellungen und Herausforderungen auseinanderzusetzen und sich mental fit zu halten. Denn auch der mentale Akku muss immer wieder geladen werden.

CHF 2'980.00

Mehr Informationen und Anmeldung

Zusätzliche Infos zur Veranstaltung

Zertifikat/Bestätigung

Teilnahmebestätigung

Referenten

Nicola Fritze

Veranstalter

ZfU International Business School

Telefon bei Fragen

044 586 86 37

Beschreibung

Themenschwerpunkte

Aktuelle neurologische Erkenntnisse

- Ego-Depletion: Welche Auswirkungen hat mentale Erschöpfung auf unser Denken und Leben?
- Warum wir nicht tun, was gut für uns wäre
- Widerstände überwinden: 3 Voraussetzungen für unser Handeln
- Warum ist die Kapazität unseres mentalen Akkus begrenzt?
- Wie lädt sich unser mentaler Akku wieder auf?
- Unsere beiden Denksysteme: schnelles und langsames
- Denken im Energiesparmodus bringt weder Menschen noch Unternehmen voran
- Warum langsames Denken in schnelllebigen Zeiten wichtig ist
- Die essenziellen Elemente für einen kapazitätsstarken Frontalhirn-Akku

Wirkungsvolle Selbst-Coaching-Tools

- Selbstreflexionstools: Mit Skalierungsfragen den mentalen Akkustand ermitteln
- Sinnorientierung: Wie unsere Werte auf unseren Energielevel wirken
- Glauben Sie nicht alles, was Sie denken: Denkfehler entlarven
- Innere Antreiber erkennen, verstehen und gegensteuern
- Tetralemma & Co.: Coachingtools für gut durchdachte Entscheidungsfindungen
- Problemlösungstools: Drei Wege und sieben Schritte
- Kreatives Denken aktivieren: Absurde Verbindungen oder Kopfstand?

Nutzen

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie **neurowissenschaftliche Hintergründe und Zusammenhänge**, um Ihren mentalen Akku zu laden und damit Ihr lösungsorientiertes und kreatives Denken zu stärken. Darauf aufbauend lernen Sie einfache und **wirkungsvolle Tools** aus der langjährigen Coaching-Erfahrung von Nicola Fritze kennen und können diese bei sich selbst und bei anderen anwenden. Damit verbessern Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikationsfähigkeiten, Entscheidungs- und Veränderungskompetenz und finden neue kreative Lösungswege.

- Sie können Ihren mentalen Akku laden und verhindern so mentale Erschöpfung.
- Sie können Selbst-Coaching-Tool für sich nutzen.
- Sie stärken Ihre kognitiven Fähigkeiten.
- Sie machen den Weg frei für Kreativität und Lust am Tun.
- Ihre Kommunkations-, Entscheidungs- und Veränderungskompetenz wird gestärkt.
- Sie kennen Ihre Grenzen und definieren diese neu.
- Sie können die Erkenntnisse aus der Neurologie für sich nutzen.
- Sie entlarven Ihre eigenen Denkfehler.
- Sie kennen Ihre Antreiber und können diese einordnen.
- Sie aktivieren Ihr kreatives Denken.

Zielgruppe

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungspersönlichkeiten und Menschen in Schlüsselpositionen, die nicht nur Selbst-Coaching-Methoden erlernen und sich damit stärken wollen, sondern auch mentaler Erschöpfung vorbeugen wollen. Auch Persönlichkeiten, welche sich mental erschöpft fühlen und ihre kognitiven Fähigkeiten wieder stärken und ihr volles Potenzial nutzen wollen, finden in diesem Seminar die richtigen Tools.

Arbeitsmethode

In diesem Seminar erleben Sie eine ausgewogene Mischung aus fachlichem Input, praktischen Übungen, Anwendungsbeispielen, Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion und Gruppenübungen. Auf Wunsch der Teilnehmer werden individuelle Live-Demos integriert.

Seminarzeiten

1. Tag: 09:00 - 17:00 Uhr
2. Tag: 08:00 - 17:00 Uhr

Mehr Informationen und Anmeldung