

SEMINAR-REIHE

LIFECOACHING & RESILIENZTRAINING

Balance in Business & Alltag

Emotionale Freiheit & innere Balance

Read your Mind. Für ein Höchstmaß an beruflichem & privatem Erfolg.

Zwei Erfolgsmethoden Hand in Hand:

Intensives Training der besten Methoden aus dem **NEURO-LINGUISTISCHEN-PROGRAMMIEREN** kombiniert mit dem bewährten Ansatz des **SYSTEMISCHEN COACHINGS**

Resilienz entwickeln, um den Unwägbarkeiten des Lebens souverän begegnen zu können.

Lernen Sie, die destruktiven Erfahrungen in konstruktive Ressourcen zu wandeln. Sind die eigenen Ressourcen erst mobilisiert, so kann sich die Selbst-Wirksamkeit kraftvoll entfalten.

Das Ergebnis ist eine starke Resilienz – der Schutzschirm für die Seele.

Persönliche Freiraum, ein starkes Selbst-Bewusstsein sowie innere Stärke, sind die Pfeiler für beruflichen Erfolg und persönliche Entwicklung.

Die notwendigen Kompetenzen, um Resilienz zur Entfaltung zu bringen, können trainiert werden.

Entwickeln Sie die Fähigkeit, den persönlichen Aufmerksamkeitsfokus zu steuern. Lernen Sie destruktive Erfahrungen in konstruktive Ressourcen zu wandeln.



Ziele des Trainings:

1. Emotionaler Freiraum für ein selbstbestimmtes Leben im Business und privat
2. Blockierende Erfahrungen erkennen und in wertvolle Ressourcen wandeln
3. Kompetenz des Selbstcoachings entfalten
4. Gleichgewicht im eigenen System in Balance
5. SelbstCoaching – Gleichgewicht im eigenen System
6. Entwicklung einer starken Resilienz, die das Leben leichter und erfolgreicher macht
7. Eine starke Selbstwirksamkeit ermöglicht ein bewusst gesteuertes Leben
8. Vorbereitung auf die Zertifizierung zur/ zum Coach & Resilienztrainer*in [für Absolventinnen und Absolventen einer Coachingausbildung]

Das Erfolgsrezept | Methodenkompetenz & Praxisorientierung

Seit 30 Jahren beraten, begleiten und trainieren wir Menschen und Unternehmen rund um die Themen Führung, Kommunikation und Beratung. In den letzten 20 Jahren haben bereits über 1.000 erfolgreiche Absolventen der Coaching-Ausbildung unseren system-strategischen Ansatz kennengelernt.

In all dieser Zeit haben wir unsere Inhalte laufend weiterentwickelt und an die verschiedenen Realitäten angepasst.

Was uns auszeichnet ist die Wirksamkeit und Praxistauglichkeit unserer Inhalte.

Wichtig ist uns hierbei, dass alle Methoden, die wir trainieren, auch in der Praxis erprobt und evaluiert werden.

Informationen zur Seminar-Reihe im Überblick

1. Inhalte der Seminar-Reihe	2
2. System-strategischer Ansatz	3
3. Unser Trainings-Ansatz	4
4. Peergruppen + Zertifizierung	5
5. Unsere Trainer*inne & Coaches	6
6. Kursgebühren	7
7. Voraussetzungen & Anmeldung	7
8. Folgezertifizierung	7

Kursdauer | Termine

Kursdauer | Präsenzzeiten

10 Tage [4 Module à 2,5 Tage]

Tag 1	09:00 – 17.00 Uhr
Tag 2	09.00 – 16.00 Uhr + Peergrupp 19.00 Uhr
Tag 3	09.00 – 12.00 Uhr

Preis: 3.800 € zzgl. MwSt.

[inkl. Seminarunterlagen, Vor- und Nachmittagshäppchen, Getränke und Zertifizierung]

Methoden & Kursaufbau

Die Methode: Bei uns lernen Sie Methoden aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) mit dem unverzichtbaren systemischen Ansatz. Hierbei beziehen wir uns auf die Wurzeln des NLP – den Techniken von Kommunikationsgrößen wie Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson und vielen Systemiker*innen wie Luhmann, Vester, Maturana.

Der Methodenkoffer besteht aus: Impulsreferaten | beispielhaften Live-Coachingsequenzen | Einzel- und Gruppenarbeit | Gesprächssimulationen | Beratungsszenarien | Selbstanalyse | Imaginationsarbeit.

- Tiefe Erkenntnisse zu menschlichem Verhalten und Gewohnheiten sowie „Learning by doing“ stehen im Vordergrund.
- Kontinuierliches Feedback und EinzelCoachings durch die Trainer*innen unterstützen beim Training sowie dem Praxis-Transfer.

Die Methoden ermöglichen ein solides Selbstcoaching.





1. Inhalte der Seminarreihe

LifeCoaching + ResilienzTraining

Modul 1: Resilienz – Einführung in die Welt der inneren Stärke

Modul 2 bis 3: Hypnotherapeutischer Ansatz, Methoden aus NLP und Coaching

Modul 4: Aufstellungsarbeit – Beziehungsmuster entschlüsseln

Das Resilienz-Training vollzieht sich in vier Schritten. Diese orientieren sich an den systemischen Gesetzen psychologischer Kettenreaktionen. Best Practice Methoden aus dem NLP unterstützen den Prozess

Schritt 1: Lerne deine inneren und äußeren Saboteure kennen (... vor allem deren Absichten)

... und lass dich überraschen, wie aus Saboteuren Erfolgs-Faktoren bei der Umsetzung werden.

Unser Blick auf die Welt und auf uns selbst wird gesteuert, von unseren Erfahrungen. Oft sind uns diese nicht einmal mehr bewusst. Vielmehr bleiben sie im Unterbewusstsein verborgen. Doch je unbewusster diese sind, um so machtvoller können sie unser Verhalten beeinflussen.

Denn nicht das Bewusstsein steuert unser Verhalten, sondern unsere erlernten Notfallprogramme.

Schritt 2: Erlebe wie sich dein „Mindset“ wandelt, wenn du deine Talente in dir entdeckst

... emotional frei sein bedeutet sich und die Welt vielfältiger, beglückender wahrnehmen zu können.

Erlebe selbst wie das intensive Training einen Transformationsprozess auslöst, der ein selbstbestimmtes, beziehungsstarkes und emotional sicheres Leben nach sich zieht.

Blockierende Erfahrungen werden aufgelöst, neue Kompetenzen können entstehen.



Die Selbstwirksamkeit in Interaktion mit Familie, Kolleg*innen, Mitarbeitenden, Führungskräften oder im eigenen Erleben, wird schnell in das eigene Verhaltensrepertoire aufgenommen.

Schritt 3: Lerne den Umgang mit den allgegenwärtigen Krisen neu

... mit dem Ziel, dass du selbst (körperlich, geistig, seelisch) gesund und gestärkt aus stressbeladenen Situationen hervorgehst.

Resilienz Training ist eine der besten Präventionsmaßnahmen für nachhaltigen Erfolg im Umgang mit persönlichen oder beruflichen Krisen. Krisenfest zu sein, bedeutet sich selbst steuern zu können. Es bedeutet aber auch, die Brücken zu den Mitmenschen schlagen zu können, um gemeinsam neue Weg zu gehen.

Schritt 4: Entwickle eine lebensbejahende Wachstumskultur

... nutze Fehler und vermeintliche Rückschläge als Basis für neue Kompetenzen und stetige Weiterentwicklung.

Von Geburt an sind wir Fehler-Expert*innen. Wie sonst hätten wir laufen, sprechen oder Auto fahren lernen können?

An Kindern können wir dieses Expertentum noch erkennen. Das kindliche Glück entsteht durch den Flow-Effekt, wenn sie sich, wie ganz selbstverständlich, erlauben völlig in dem was sie tun aufzugehen. Bei Erwachsenen wird der „Flow“ vielleicht manchmal durch die persönlichen Erfahrungen unterbunden – die Kompetenz dafür steckt aber in uns allen.

Es geht um die emotionale Freiheit aus Fehlern lernen zu können.



2. System-strategischer Ansatz in der Entwicklung der eigenen Resilienz

Was bedeutet das im Alltag?

Unsere Welt besteht aus **vielen Systemen**, die ineinandergreifen. Manche Systeme können wir bewusst wahrnehmen, andere wirken unbewusst. Auf dem Weg, das System „zu durchdringen“, um gute Lösungen zu finden, kann man schon mal vom Weg abkommen.

Eine systemische Analyse erleichtert den Entwicklungsprozess und wirkt wie eine „Lupe“, um die „Verstrickungen“ des Lebens zu durchdringen und dennoch das große Ganze im Blick zu behalten.

*Gewohnheiten –
entweder zäheste
Feinde oder beste
Freunde*

Gerade unbewusste Gewohnheiten können die zähesten Feinde werden, wenn sie unsere Wege blockieren. Aber

ebenso können sie die besten Freunde sein, um positive Veränderungen in die Wege zu leiten und zu festigen.

Hierfür benötigen wir systemisches Denken, mit Herz und Verstand – und guten Methoden:

- **Vernetztes Denken** zwischen den Bereichen Wirtschaft, Soziales, Pädagogik, Psychologie, Gesundheit & Biologie schaffen den Wissensrahmen.
Als Belohnung erhalten wir ein hohes Maß an Verständnis und Handlungskompetenz für bewusste und unbewusste Reiz-Reaktionsmuster auf (fast) allen menschlichen Ebenen.
- **Systemische Grundsätze** als Basis für die Begleitung der Mitarbeiter*innen, Coachees oder Teams; d.h. Erfahrungen, Rolle, Auftrag sowie Störungen auf emotionaler Ebene werden nicht ignoriert, sondern professionell bearbeitet.
- **Störungen haben immer Vorrang**
... denn sie sind Zeichen für Blockaden oder Hindernisse, die wir „freilegen“ müssen, um sie nachhaltig lösen zu können.



Strategien für Veränderungsarbeit, um unsere „zähen Feinde“ zu „besten Freunden“ zu entwickeln:

Die Entwicklung von Meilensteinen, an denen wir erkennen, ob wir (noch) auf dem richtigen Weg sind, steht in der strategischen Arbeit im Mittelpunkt.

- **Strategische Grundsätze** als Ausgangslage zur gezielten Erarbeitung von Zielen, Meilensteinen & Erfolgskriterien
- **Strukturierte Entwicklung** von nachhaltigen Realisierungsmaßnahmen
- **Präventionsmaßnahmen** zur Identifizierung und SOFORTIGEN Lösung für eventuelle, systemische Störungen.

Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Bio-Feedback:

Bio-Feedback als Instrument, um bei sich selbst sowie dem Gegenüber, Störungen seismographisch sicher zu erkennen.

- **Psychologische und (Neuro-)Biologische Naturgesetze** helfen bei der Wahrnehmung von Störungen [diese werden nachvollziehbar vermittelt – durch konsequentes ERLEBEN].

3. Unser Trainings-Ansatz

„Erfolg haben & Mensch bleiben!“
 ... Motto & Anspruch zugleich.

Das TrautweinTeam ist wirtschaftlich ausgerichtet und sozial orientiert – interessiert an allem, was das Leben faszinierend, spannend und erfolgreich macht – mit hohem Anspruch an Sinn und Qualität.

Seit 30 Jahren ist es unsere Aufgabe Privatpersonen, Unternehmen, Führungskräfte & Mitarbeiter*innen rund um die Themen Führung, Kommunikation und persönliche Entfaltung zu begleiten.

Seit 20 Jahren trainieren wir Unternehmens-Berater*innen, Coaches, Trainer*innen, Psycholog*innen und Führungskräfte aus unterschiedlichsten Fachrichtungen professionell.

Unser hellster Stern: das Prinzip Coaching, dem eine gut entfaltete Resilienz zugrunde liegt.

Wir begleiten Sie mit „liebvoller Penetranz“

- Beste Trainer*innenqualitäten
[ausgebildet, geprüft und mit Leidenschaft dabei]
- Wechselspiel unterschiedlichster Theorien
praxisnah aufbereitet – eine wahre Fundgrube für gutes Arbeiten und Leben
- Intensives Coaching für die Teilnehmenden
der Transfer wird zum nachhaltigen Erlebnis
- Außergewöhnliches Lernumfeld
Faszination Kaiserstuhl. Umgeben von Reben, Wanderwegen im Dreiländereck
- Wunderschöne, inspirierende Tagungsräume
sie werden durch den herrlichen Kastaniengarten sowie die Rebenlandschaft einzigartig ergänzt
...gerade die Kaiserstühler Naturlandschaft bildet eine optimale Ergänzung zu unserem zielorientierten Arbeiten.

Leitbild & Qualitätsstandards
 ... für nachhaltige Entwicklungen

Das Aufgabenfeld eines Coaches ist mit dem einer Hebamme zu vergleichen:

beraten, begleiten, entwickeln & trainieren.

Wir werden für Sie aktiv



[Elsbeth Trautwein, Johannes Trautwein]

Menschenbild & Auftrag

- Menschen verhalten sich so, wie sie sind, aufgrund ihrer persönlichen Prägung
- Menschen sind fähig sich weiterzuentwickeln
- Menschen sind offen für Veränderung und Entwicklung, wenn das „Überleben“ gesichert ist
[Rahmen für Vertrauensentfaltung schaffen]
- Menschen werden mutig und entwickeln Freude daran, neue Wege zu gehen
[Wahlmöglichkeiten, Ziele, praxistaugliche Wege entwickeln]
- Wir begleiten Sie durch die Fortbildung mit „liebvoller Penetranz“ [Liebevoll bedeutet Geduld und penetrant bedeutet „dran“ bleiben, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben]

Unser vollständiges Leitbild finden Sie unter:

www.trautweintraining.de/leitbild/

4. Peergruppen & ZusatzCoaching

Peergruppen

Nichts fördert die eigene Entwicklung mehr, wie der Austausch auf Augenhöhe mit Gleichgesinnten und eine ehrliche Reflexion.

Zeigen Sie sich als Mensch, mit Herz und Verstand.

Das gegenseitige Coaching bringt viel Erfahrungen und Sicherheit im Umgang mit dem Prinzip Coaching und den NLP-Methoden.

Daher fördern wir während der Seminar-Reihe die Bildung von Peergruppen. Wir bieten die Plattform, Infrastruktur und Erfahrung dafür.

- Ziele:
- Training von Resilienz fördernden Strategien
 - Erfahrungsaustausch
 - Reflexion

Umfang: Peergruppen finden immer am zweiten Tag der Seminar-Reihe statt und haben einen Umfang von ca. 3-4 h.

EinzelCoaching

Gezieltes EinzelCoaching während den Kursen sind fester Bestandteil unseres Trainings.

EinzelCoaching-Einheiten außerhalb der Module sind möglich. Unsere Teilnehmenden erhalten rasch einen Termin und profitieren von einem absoluten Vorteilspreis.

Zertifizierung:

- Zertifizierung zum Life-Coach
- Teilnahmebescheinigung Stufe 1. Resilienztrainer*in

5. Trainer*innen & Coaches

Wir werden für Sie aktiv!



Elsbeth Trautwein

„Wir ernten nur das, was wir säen und pflegen.
In der Natur, wie im Unternehmen.“

Professionalitätsquellen

- Dipl. Sozial,- und Wirtschaftswissenschaften
- Managementausbildung – Personal- und Organisationsentwicklung
- Systemische Institutions-, und Rollenanalyse
- Systemische Organisationsentwicklung
- Systemische Familienaufstellungen
- Themen- und personenzentrierte Interaktion
- NLP Ausbildungen Practitioner & Master



Johannes Trautwein

„Nachhaltigkeit macht es auch später leichter.“

Professionalitätsquellen

- Diplom Betriebswirt (FH)
- Geschäftsführung einer Freiburger Bildungseinrichtung
- Geschäftsführung von TrautweinTraining GmbH und LandhausTrautwein
- Berater für Unternehmensentwicklung, Fördermittel und Vermarktung
- Ausbildung zum zertifizierten Coach und BusinessCoach



6. Kursgebühren

Kosten

Kursgebühr 3.800,- €*
* zzgl. MwSt.

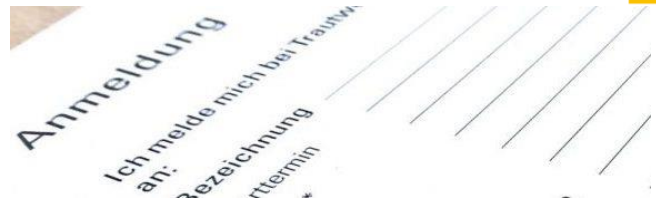
7. Voraussetzungen & Anmeldung

Voraussetzungen für die Teilnahme

Für die Seminar-Reihe ist eine heterogene, interdisziplinäre Gruppenstruktur von Vorteil. Auf diese Weise ist es möglich, ein breites Spektrum an Erfahrungen und Sichtweisen zu erhalten, welches allen Teilnehmenden zugutekommt.

Daher ist die Seminar-Reihe für alle Berufsgruppen offen.

- **Qualifizierungsberatung:** Im Vorfeld der Anmeldung erfolgt ein kurzes Qualifizierungsgespräch, um die generelle Eignung sowie Motivation, Erwartungen und Möglichkeiten einer **Seminar-Reihe** abzuklären.
- **Kurzvita – schriftlich oder persönlich:** Um Informationen über die beruflichen Hintergründe der Teilnehmenden zu erhalten, unterstützt eine Kurzvita die Trainer*innen bei dem individuellen Coaching und der Zusammenstellung von Übungen und Lernbeispielen.



Anmeldung

Jetzt noch einen Termin zum persönlichen Kennenlernen vereinbaren und das Anmeldeformular ausfüllen:

www.trautweintraining.de/kontakt/anmeldeformular/

8. Folgezertifizierung

Die Begleitung und Stärkung von Menschen in Krisenzeiten wird ein immer größeres Coaching- und Beratungsfeld.

Mit unserer Zertifizierung zur/ zum **Coach & Resilienztrainer*in** bereiten wir Menschen auf diese Tätigkeit vor.

Voraussetzung ist neben dem LifeCoaching und Resilienztraining ein erfolgreicher Abschluss der Ausbildung zum zert. Coach*** oder zur / zum zert. Coach und Moderator*in [vergleichbare Ausbildungen können ebenfalls berücksichtigt werden].

Gerade hier sind besondere Fähigkeiten, ein besonderes Gespür und eine trainierte Wahrnehmungsfähigkeit notwendig – und vor allem auch die Reflexion, um zu erkennen, in welchen Fällen man nicht helfen kann.

Kontakt:

TrautweinTraining GmbH

Geschäftsführung: Elsbeth Trautwein, Johannes Trautwein
Registergericht: Amtsgericht Freiburg im Breisgau HRB 721395

Bahnhofstr. 39 | 79235 Vogtsburg-Oberrotweil

+49 (0)7662 94 94 80