



Institut für professionelle Weiterbildung  
und lebendige Selbsterkenntnis

# Coaching Weiterbildung Level 2

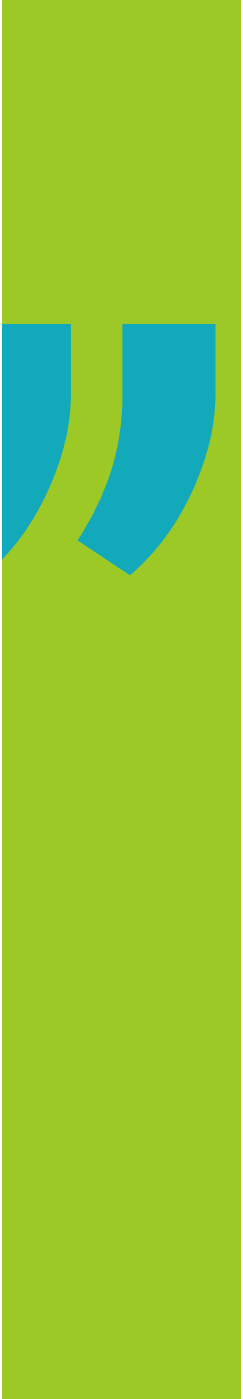
# Coaching Weiterbildung Level 2

## 8 Seminare

Die Weiterbildung wendet sich an all diejenigen, die bereits eine Coaching Weiterbildung oder eine vergleichbare Qualifizierung durchlaufen haben und ihre Erfahrungen reflektieren und ihre Kompetenzen weiter professionalisieren wollen.

Die Weiterbildung besteht aus einer lebendigen Mischung aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen. Auf dieser Basis werden die schon vorhandenen Kompetenzen gestärkt und vertieft. Gleichzeitig werden neue, für die Coaching Arbeit relevante Konzepte und Ansätze vorgestellt und eingeübt. Es geht also um die Ergänzung praxisrelevanten Wissens und um die Erweiterung des Methodenrepertoires.

Ein besonderer Akzent dieser Weiterbildung liegt in der hohen Praxisorientierung. So können die Teilnehmenden eigene persönliche und berufliche Fragestellungen und Anliegen in den Seminaren einbringen und durch die Dozenten coachen lassen. Darüber hinaus werden in



den Zeiträumen zwischen den Seminaren Lehrberatungen angeboten, in denen die Teilnehmenden die Möglichkeit haben, Coaching Fälle aus der eigenen Praxis vorzustellen und für diese Supervision zu bekommen. So können die Teilnehmenden am „lebendigen Beispiel“ in den Seminaren erfahren, wie Coaching funktioniert und wirkt.

Entsprechend dieser Zielsetzung wird in der Weiterbildung der Fokus auf folgende fünf Schwerpunkte gelegt:

- Stärkung und Vertiefung bisher erworbener Kenntnisse und Fertigkeiten
- Vermittlung und Weiterentwicklung allgemeiner Coaching Fertigkeiten
- Vermittlung von Kompetenzen für spezielle Themen bzw. für bestimmte Zielgruppen
- Coaching für private oder berufliche Anliegen
- Supervision für Fälle der Teilnehmenden in Lehrberatungen

# Die acht Seminare im Überblick

## **Seminar 1**

Einführung in die Weiterbildung –  
Beziehungskompetenz

## **Seminar 2**

Lebensstil und Lebensgestaltung

## **Seminar 3**

Methodenkompetenz

## **Seminar 4**

Konfliktmanagement

## **Seminar 5**

Selbstwert und  
Selbstwirksamkeit

## **Seminar 6**

Coaching mit Führungskräften

## **Seminar 7**

Gesundheitscoaching

## **Seminar 8**

Abschlussseminar



# Einführung in die Weiterbildung – Beziehungskompetenz

## Seminar

# 1

**Lernziel:** Die Teilnehmenden lernen den Begriff der Beziehung als zentralen Bestandteil unterschiedlicher humanistischer Beratungsansätze kennen. Die beziehungsorientierte Haltung des Coach wird als wesentliche Grundlage eines gelingenden Coaching Prozesses vorgestellt. Die Teilnehmenden reflektieren eigene Beziehungserfahrungen und lernen deren Auswirkungen auf die eigene persönliche Entwicklung zu verstehen.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit beziehungs-dynamischen Prozessen sind die Teilnehmenden in der Lage, den Beziehungsprozess mit dem Coachee aktiv zu gestalten. Sie lernen Sicherheit und Schutz zu gewährleisten, Anregungen und Erlaubnisse anzubieten und mit Widerständen umzugehen. Darüber hinaus können sie dem Coachee Hinweise geben, wie er seine/sie ihre Beziehungen zu seinen/ihren Vorgesetzten, Mitarbeiter:innen, Kunden:innen oder Klienten gestaltet und welche alternativen Vorgehensweisen möglich sind.

# Lebensstil und Lebensgestaltung

## Seminar

# 2

**Lernziel:** Die Teilnehmenden machen sich mit dem individualpsychologischen Konzept des Lebensstils vertraut. Sie verstehen, dass die in der frühen Kindheit erlernten Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster einen prägenden Einfluss auf spätere Lebensphasen haben. Früh verinnerlichte negative Glaubenssätze können beispielsweise dazu führen, dass eine Person im Erwachsenenalter immer wieder ähnliche Probleme erlebt.

Die Teilnehmenden lernen die im Coaching eingebrachten Themen vor dem Hintergrund der lebensgeschichtlichen Erfahrungen des Coachee zu verstehen. Auf der Basis dieser tiefenpsychologischen Sichtweise erlernen sie ein breites Repertoire an Methoden, mit denen sie diese Zusammenhänge sichtbar und nutzbar machen können.

# Methodenkompetenz

## Seminar

# 3

**Lernziel:** Die Teilnehmenden vertiefen den professionellen Umgang mit ausgewählten Methoden. Dabei wird auf klassische Coaching Tools zurückgegriffen, wie beispielsweise das „Innere Team“ und andere Interventionen zur Differenzierung innerer Anteile. Es wird dargestellt, wie diese Vorgehensweisen variiert oder mit anderen Methoden verknüpft werden können. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Methoden zielorientiert anwenden und den Erfordernissen der jeweiligen Coaching Situation anpassen können. Darüber hinaus erfahren sie, wie sie die Auswahl und den Einsatz der Methoden auf die spezifischen Bedürfnisse des Coachee abstimmen können.

Für die Teilnehmenden bietet sich die Möglichkeit, ihr bisher erworbenes Methodenrepertoire zu erweitern und zusätzliche Methodensicherheit zu erlangen.

# Konfliktmanagement

## Seminar

# 4

**Lernziel:** Der konstruktive Umgang mit Konflikten steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden erwerben umfassende Kenntnisse zu den Ursachen, zu verschiedenen Formen und zur Dynamik von Konflikten. Hintergründe und Chancen von Konflikten werden dargestellt, um auf dieser Basis unterschiedliche Lösungsmodelle vorzustellen. Im praktischen Teil erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, unterschiedliche Interventionen auszuprobieren und einzuüben. Vermittelt wird ein breit angelegtes Repertoire an Handlungsmöglichkeiten für die Bearbeitung von Konflikten und für die Entwicklung von Lösungsoptionen.



# Selbstwert und Selbstwirksamkeit

## Seminar

# 5

**Lernziel:** Die Stabilisierung und Erhöhung des Selbstwertgefühls ist ein wichtiges Thema in vielen Coaching Prozessen. Die Stärkung des Selbstwerts fördert die Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit des Coachee und hat einen wesentlichen Einfluss auf den erfolgreichen Verlauf eines Coaching Prozesses.

Die Teilnehmenden eignen sich ein fundiertes Selbstwertmodell an und verstehen die Bildung des Selbstwerts als ein dynamisches Geschehen, dass von unterschiedlichen Einflussfaktoren bestimmt wird. Darauf aufbauend werden Interventionen und Methoden vorgestellt, die sich auf die individuelle Situation des Coachee beziehen und seinen Selbstwert positiv beeinflussen und nachhaltig verändern. Die methodischen Vorgehensweisen werden in der Kleingruppe eingeübt und in ihrer Wirksamkeit „am eigenen Leib“ erfahren.

# Coaching mit Führungskräften

## Seminar

# 6

**Lernziel:** Die Teilnehmenden machen sich mit dem Aufgabenprofil von Führungskräften vertraut und sind in der Lage, die spezifischen Herausforderungen und typische Entwicklungsanforderungen zu identifizieren. Unterschiedliche Personalführungsmodelle und die damit einher gehenden Führungsstile werden besprochen. Die Gestaltung von Motivations- und Delegationsprozessen sowie die Wahrnehmung von Kontrollaufgaben durch die Führungskraft sind wiederkehrende Themen im Führungskräfte Coaching.

Im Seminar werden die entsprechenden Kenntnisse und bedarfsgerechte Vorgehensweisen zu dieser Thematik vermittelt. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Gestaltung von Feedback-, Konflikt- und Zielvereinbarungsgesprächen gelegt.

# Gesundheitscoaching

## Seminar

# 7

**Lernziel:** Der Schutz der Gesundheit und die Förderung der Resilienz ist ein wichtiges Anliegen zahlreicher Coachees. Daueranspannung und Erschöpfung sind zu einer Begleiterscheinung vieler Arbeits- und Lebensbereiche geworden. In diesem Zusammenhang spielen die Themen Stressreduktion und Stressvermeidung eine wesentliche Rolle.

Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Konzepte zur Stressentstehung kennen. Sie wissen um die Auswirkungen von Stress auf der emotionalen, körperlichen und mentalen Ebene eines Menschen und sie machen sich mit Ansätzen vertraut, wie Stress auf diesen unterschiedlichen Ebenen reguliert werden kann. Dabei erlernen die Teilnehmenden eine Vielzahl an Interventionsmöglichkeiten, die sie im Coaching einsetzen können. Damit unterstützen sie den Coachee effektiv beim Ausbau seiner/ihrer Stressbewältigungs- und Regenerationskompetenz.

# Abschlussseminar

## Seminar

# 8

**Lernziel:** Die Teilnehmenden erhalten einen zusammenfassenden Überblick über die zentralen Wirkfaktoren eines Coaching Prozesses. Die Bedeutung der inneren Haltung wird ebenso illustriert wie der Stellenwert einer reflektierten Interventionsplanung und -umsetzung. Abschieds- und Abschlussrituale werden vorgestellt und in ihrer Wirkung erprobt.

Alle Teilnehmende bekommen die Möglichkeit, durch ein Kolloquium ein Zertifikat zu erhalten.



Institut für professionelle Weiterbildung  
und lebendige Selbsterkenntnis

Jenaer Str. 1, 26125 Oldenburg

## KONTAKT

[info@inpuls-weiterbildung.de](mailto:info@inpuls-weiterbildung.de)

Gabriele Vogel-Wellmann: 0441-6832012

Werner Mayer: 0441-6834775

Dagmar Schnatmeyer: 040-21979677

[inpuls-weiterbildung.de/kontakt](http://inpuls-weiterbildung.de/kontakt)