

Für wen?

„Zielfindung“ und „Persönlichkeitsentwicklung“ sind für Einzelpersonen (im Einzelcoaching oder in einer offenen Gruppe), Paare und Teams geeignet. Sie sind selbst Seminaranbieter oder leiten eine Weiterbildungseinrichtung? Ich führe gerne auch Trainings in Ihrem Haus oder bei einem Ihrer Kunden durch.

Wo?

Inland & Ausland: In Heidelberg und Süddeutschland (z.B. Odenwald, Schwarzwald) in schön gelegenen Seminarhäusern, bei Ihnen vor Ort und in Spanien (Andalusien).

Indoor & Outdoor: Meine Arbeit zeichnet sich dadurch aus, dass die Themen auch im Freien bearbeitet werden.

Wie lange?

Einzelcoaching: In einem kostenlosen Erstgespräch in Heidelberg vereinbaren wir die Ziele und die voraussichtliche Anzahl der Sitzungen.

Trainings: Je nach Modul und Bedarf 1-3 Tage en bloc oder verteilt über einen längeren Zeitraum. Die beiden Module können auch kombiniert werden.

Wozu eine Trainerin & Coach?

Als Coach und Trainerin bin ich der Katalysator für Ihre persönliche Entfaltung. Meine Arbeit baut auf Ihren Stärken und Fähigkeiten auf. Besonders wichtig ist mir die Übertragbarkeit des Erarbeiteten in Ihre Lebenswelt.

Welche Sprachen?

Meine Arbeitssprachen sind Deutsch, Englisch und Spanisch.

Wer?

Katja Dienemann

- Systemischer Coach
- Trainerin und Prozessbegleiterin
- Erlebnispädagogin
- Dipl.-Übersetzerin (Spanisch & Englisch)



Wer noch?

Bei Bedarf ziehe ich Kooperationspartner hinzu, z.B. Gründungsberater, Mediatoren oder Trainer mit Spezialisierung auf Natursportarten.

Wie geht's weiter?

Sie möchten mehr wissen? Dann rufen Sie mich einfach an!

Weitere Themenprospekte:

- Coaching & Training (Themen im Überblick)
- Coaching
- Interkulturelles Coaching & Training
- Kommunikation & Konfliktmanagement
- Teamtraining
- Naturerfahrung



DIENEMANN

NEUE WEGE FÜRS ICH

Katja Dienemann

Am Pferchelhang 33/5
D-69118 Heidelberg

Tel. 0 62 21 • 80 48 81
Fax 0 62 21 • 80 11 09
Mobil 0 177 • 684 52 83
E-Mail dialog@katja-dienemann.de
Web www.katja-dienemann.de



DIENEMANN

NEUE WEGE FÜRS ICH



Warum Zielfindung?

Um seine Ziele zu erreichen, muss man sie genau kennen. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. **Dienemann Coaching & Training** unterstützt Sie dabei, immer genau die Handlungsform zu finden, die Ihnen und Ihrer konkreten Situation entspricht. Lösungs- und ressourcenorientiert.

Eine klare Zieldefinition setzt ungeahnte Energien frei. Gönnen Sie sich diese Erfahrung!

Inhalte

- Vom Problem zum Ziel: lösungsorientiertes Denken und Handeln
- Welche Fähigkeiten und Interessen habe ich?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Was ist meine Vision?
- Welche kurz-, mittel- und langfristigen Ziele habe ich beruflich und privat?
- Welche Auswirkungen haben meine Entscheidungen auf die beteiligten Personen?
- Wie gehe ich mit scheinbar unvereinbaren Zielen um?
- Hindernisse in Chancen verwandeln
- Von der Vision zur Aktion – vom messbaren Ziel zur gezielten Entscheidung: Welche Weichen muss ich heute stellen? Wie sehen die nächsten Schritte aus?

Methodisches Beispiel – Zielfindung:

Die Vergangenheit bereinigen, die Gegenwart erleben und die Zukunft vergegenwärtigen: Bei der Timeline legen Sie mit symbolischen Gegenständen eine „Zeitlinie“, die von der Vergangenheit bis in die Zukunft reicht, wo sich die Linie möglicherweise gabelt. Ich begleite Sie bei Ihrem „virtuellen“ Gang von Ihren Wurzeln in die Zukunft. Ihre innere Stimme wird Ihnen sagen, welcher Weg der richtige für Sie ist.

Persönlichkeitsentwicklung

Lernen Sie gezielt, Ihre persönlichen Grenzen zu erweitern, sich mit Ihren individuellen Stärken und Schwächen auseinander zu setzen, Neues auszuprobieren und Ihr Repertoire an Verhaltensweisen zu erweitern.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist die Erweiterung der sozialen und kommunikativen Kompetenz.

Inhalte

- Welche Grundhaltung habe ich mir selbst und meinen Mitmenschen gegenüber?
- Wie gehe ich produktiv mit meinen Emotionen um?
- Welche Werthaltungen und Einstellungen sind konstruktiv?
- Wie kann ich meine persönlichen Ressourcen wecken und kreativ einsetzen?
- Wie kann ich mich und andere in einen guten, kraftvollen Zustand versetzen?
- Wie erlebe ich mich und wie erleben mich andere?
- Welche Auswirkungen hat meine Veränderung auf das beteiligte System?

Methodisches Beispiel – Persönlichkeitsentwicklung:

Um die eigene soziale Rolle zu verstehen, tut es gut, sie auch einmal zu verlassen. Unvorhersehbare Entwicklungen bietet die Aufgabe „Blume gegen Mahlzeit eintauschen“. Als Gruppe haben Sie die Aufgabe, nur mit einem Strauß Blumen und Ihren Ideen innerhalb eines bestimmten Zeitlimits gemeinsam für eine gute Mahlzeit zu sorgen. Hier sind Ideenreichtum und Mut zu unkonventionellem Verhalten gefragt. Unbekannte müssen angesprochen, die Blumen eingetauscht und andere Möglichkeiten überlegt werden, wie man das Essen organisiert. Bei der gemeinsamen Mahlzeit tauschen wir die Erfahrungen aus und besprechen die besonderen persönlichen Herausforderungen.

Wie arbeite ich?

Ihre Bedürfnisse stehen bei der methodischen Umsetzung der Inhalte im Mittelpunkt: Die handlungs- und prozessorientierten Methoden werden auf Ihren Lebenskontext zugeschnitten. Dadurch ist eine nachhaltige Umsetzung in Ihrem beruflichen und privaten Alltag gewährleistet.

Methoden

- Kurzvorträge (mit entsprechenden Unterlagen)
- Diskussionen & Erfahrungsaustausch im Plenum
- Einzel-, Partner- und Kleingruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Rollenspiele
- Visualisierungen
- Mindmapping
- Brainstorming
- Phantasiereisen
- Aktivierende Übungen
- Arbeit mit Naturmaterialien
- Szenische Darstellungen
- Zeichnen, Collagen

„Nicht der Wind,
sondern das Segel
bestimmt
die Richtung“
China

