erwachsenenbildung.ch
GEMEINSAM BILDEN
Published on *erwachsenenbildung.ch* (https://www.erwachsenenbildung.ch)

W.E.R.A.Prinzip® Facilitator als Selbst-Coach für Gruppen

Worum geht es?

Selbstocoaching-Kompetenzen sind wichtige Voraussetzungen, den persönlichen und beruflichen Alltag zu meistern. Höre daher niemals auf, die Möglichkeiten zu erforschen, wie diese Kompetenzen für sich selbst und andere erreichbar gemacht werden können. Das grösste Geschenk, das du einer Person machen kannst, ist, sie zu befähigen, in sich selbst das zu entdecken, was in ihr bereits vorhanden ist und damit die Grösse auszudrücken, die wirklich ist.
Starte das Abenteuer, diese Möglichkeiten mit Gruppen und Teams umzusetzen, so dass die Techniken ihre Wirkung entfalten können.

Mit dem W.E.R.A.Prinzip® Facilitator erhältst Du die Kompetenz, deine bereits gelernten Selbstcoaching Techniken auch für Gruppen und Teams anzuwenden und damit dein Angebot als Coach, Mentor und Berater:in zu erweitern.

Es ist dir möglich, die Techniken mit Gruppen durchzuführen und z.B. in einem Workshop einzubauen oder auch kleinere Gruppen zu coachen.

Der Facilitator dient dazu, geeignete und lösungsorientierte Techniken im praktischen Üben zu lernen und die Wirkungsweise und Funktion selbst zu erfahren, damit diese im beruflichen wie privaten Alltag für Gruppen und Teams eingesetzt werden können. Die Techniken sind für Führungskräfte, Coaches, Therapeuten, Trainer, Personal- und Organisationsentwickerl, Change Managers, Berater, etc. geeignet, um diese Techniken unterstützend an Gruppen und Teams weitergeben zu können.

Wozu dienen diese Techniken und bei welchen Themen können diese eingesetzt werden?
Die gelernten Techniken können sowohl im privaten Umfeld als auch im Business Umfeld und zur persönlichen Weiterentwicklung erfolgreich eingesetzt werden.

Mögliche Anwendungen (Auszug) sind:
Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit, Wellnessmanagement für unser Gehirn, Herausforderungen besser und effizienter meistern, Herausforderungen, Stressabbau und Stressmanagement, Abbau von Ängsten, Erleichterung von schwierigen Lebensumständen im privaten wie im beruflichen Umfeld, Unterstützung bei der Abgewöhnung von unangenehmen

Verhaltensweisen, Steigerung des Selbst-Bewusstseins, des Selbstvertrauens und der Selbstsicherheit, sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

Beginn

02.05.2026

Zum Kalender hinzufügen

Zeit

09:00 - ca. 18:00

Enddatum

03.05.2026
Preis
550,- CHF

Adresse

Dr. Ohnesorge Institut 8800 Thalwil - Zürich
kontakt@dr-ohnesorge-institut.com
www.dr-ohnesorge-institut.com/termine.html

Leitung

Dr. Doris Ohnesorge

Ziel

Nach diesem 2-tätigen Seminar wirst Du:

- geeignete und lösungsorientierte Techniken für dich selbst gefunden haben
- diese Techniken anwenden können
- wissen, wie Du diese Techniken erfolgreich im beruflichen wie privaten Alltag eingesetzten kannst
- Techniken unterstützend für Dich zur Verfügung haben, mit denen Du Dich selbst coachen und abgrenzen kannst (geeignet auch für Coaches, Therapeutinnen, Ärzte, etc.)

Deine Vorteile:

- Du erhältst fixfertige Schritt-für-Schritt Anleitungen für den Eigengebrauch und bei entsprechender Voraussetzung auch zur Anwendung bei Coachees, Klienten, etc.
- Du weißt, wie Du Dich in Stress- und belastenden Situationen unterstützen kannst
- Du erkennst, wie Du plötzliche auftretende und unvorhergesehene Ereignisse und Herausforderungen meisterst und dabei gelassen bleiben kannst
- Du findest Zugang zu Deinen Ressourcen speziell für Leistungs- und Performance-Situationen
- Du bekommst eine umfassende Toolbox für Deinen Führungsalltag
- Du erlebst und übst praktisch die Selbstcoaching-Techniken, so dass Du nach den 2 Tagen gestärkt inden Arbeits- und Berufsalltag zurückkehrst

Inhalt

Inhalte der Ausbildung (Auszug):
In dieser Ausbildung lernst du die Anwendung der Selbstcoaching Mentaltechniken für Gruppen und Teams,
sowohl praktisch als auch mit fundiertem theoretisch-inhaltlichem Hintergrund. Der Fokus der Ausbildung liegt
im Erlernen der praktischen Anwendung.
Einführung in das W.E.R.A.Prinzip®
• Selbstcoaching-Technik 1: Stimmungsmanagement – Selbstmotivation - Achtsamkeit
• Selbstcoaching-Technik 2: Leistungsfähigkeit und die innere Balance steigern durch die Aktivierung beider Gehirnhälften
• Selbstcoaching Mentaltechnik 3: Visualisierungs-Techniken
• Praktische Übungen
• Selbstcoaching-Technik 4: mentale Techniken für innere Stärke und Zugang zu den eigenen Fähigkeiten
• Die 5 Schritte für eine erfolgreiche Selbstorganisation
• Systemisches Selbstmanagement: Die analytische Seite des Selbst gezielt managen – innere und äußere Landkarten - Übereinstimmung von Zielen und Werten – das Konzept der Zeit
Praktische Übungen und Mentaltechniken
• Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder
Praktische Übungen

Einführung in das W.E.R.A.Prinzip®

· Selbstcoaching-Technik 1: Stimmungsmanagement – Selbstmotivation - Achtsamkeit

· Selbstcoaching-Technik 2: Leistungsfähigkeit und die innere Balance steigern durch die Aktivierung beider Gehirnhälften

- Selbstcoaching Mentaltechnik 3: Visualisierungs-Techniken
- Praktische Übungen
- Selbstcoaching-Technik 4: mentale Techniken für innere Stärke und Zugang zu den eigenen Fähigkeiten
- Die 5 Schritte für eine erfolgreiche Selbstorganisation
- Systemisches Selbstmanagement: Die analytische Seite des Selbst gezielt managen – innere und äußere Landkarten - Übereinstimmung von Zielen und Werten – das Konzept der Zeit
- Praktische Übungen und Mentaltechniken
- Systemische Selbstorganisation: innere Überzeugungen – Entscheidung - Wahrnehmungsbilder - Praktische Übungen

Zielgruppe

Wer profitiert von diesem Seminar?

Das 2-tätige Seminar richtet sich an Führungskräfte, Manager, Selbstständige, Coaches, Berater, Ein-Personen-

Unternehmer, Business-, Mental-, Life- und Persönlichkeits- Coaches, Trainer, Ärzte, Juristen, Therapeuten, etc.
und Personen, die mit Gruppen und Teams arbeiten möchten.

Coaches, Berater, psychologische Berater, Therapeuten, etc. erhalten eine Lizenz, welche sie zur Anwendung und Weitergabe der Techniken an ihre Kunden im Einzelsetting berechtigt (die Lizenzgebühren sind im Preisbereits inbegriffen).

Die erlernten Übungen und Techniken sind sowohl für den privaten als auch beruflichen Einsatz geeignet.

Für die Arbeit mit Gruppen und Teams, in Unternehmen und in Seminaren benötigst du noch zusätzlich die Ausbildung zu unserem «W.E.R.A.Prinzip® Facilitator». Bitte nimm diesbezüglich Kontakt mit uns auf.

Voraussetzungen

Der «W.E.R.A.Prinzip® Facilitator» beinhaltet die Wiederholung des «W.E.R.A.Prinzip® Practitioner» als Co-
Trainer und bereits absolvierte Ausbildungen als lizenzierter NLP (Business) Practitioner, NLP Master Practitioner und NLP (Business) Coach oder gleichwertige praxisorientierte Ausbildungen, wie z.B. in Systemischen Coaching, Training, psychologische Beratung, Lebens- und Sozialberater, Mentaltrainer, Mentalcoach, systemischer Beratung, Psychotherapie oder ähnliche Ausbildungen im Ausmass von mind. 200
Stunden. Bitte nimm zur Anrechnung von Ausbildungen Kontakt mit uns auf.

Wenn Du noch keine psychologische Fortbildung, Coaching, NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren, etc.
gemacht hast, dann empfehlen wir Dir den Start natürlich bei uns, z.B. mit unserem international lizenzierten
NLP (Business) Practitioner auf www.dr-ohnesorge-institut.com.

Niveau

Im Preis enthalten sind ein umfangreiches Skript, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie die Lizenzkosten zur Nutzung des W.E.R.A.Prinzips®. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du das Zertifikat „W.E.R.A.Prinzip® Facilitator».

Form

Live-Veranstaltungen

Unterrichtssprache

Deutsch
Zurück zur Liste

Dr. Ohnesorge Institut

+41(0) 41 763 28 39
office@dr-ohnesorge-institut.com
www.dr-ohnesorge-institut.com/
Kontakt speichern

Anfrage

Name *

Institution

E-Mail *

Tel *

Strasse *

PLZ *

Ort *

Nachricht *

```
Betrifft:
W.E.R.A.Prinzip® Facilitator als Selbst-Coach für Gruppen
```

senden

Source URL:https://www.erwachsenenbildung.ch/weraprinzip%C2%AE-facilitator-als-selbst-coach-f%C3%BCr-gruppen