

DAS SEMINAR

Termin	Do., 8. Dezember 2022, 10:00 Uhr bis Fr., 9. Dezember 2022, 15:00 Uhr
Leitung	Judith Hilmes, Kompetenzzentrum Lingen
Organisation	Bärbel Witt, LWH
Referentin	Carola Heumann, Osnabrück
Kosten	290,00 € (EZ-Zuschlag 17,00 €)
Anmeldung	www.vedab.de KLIN.22-12-08.009

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

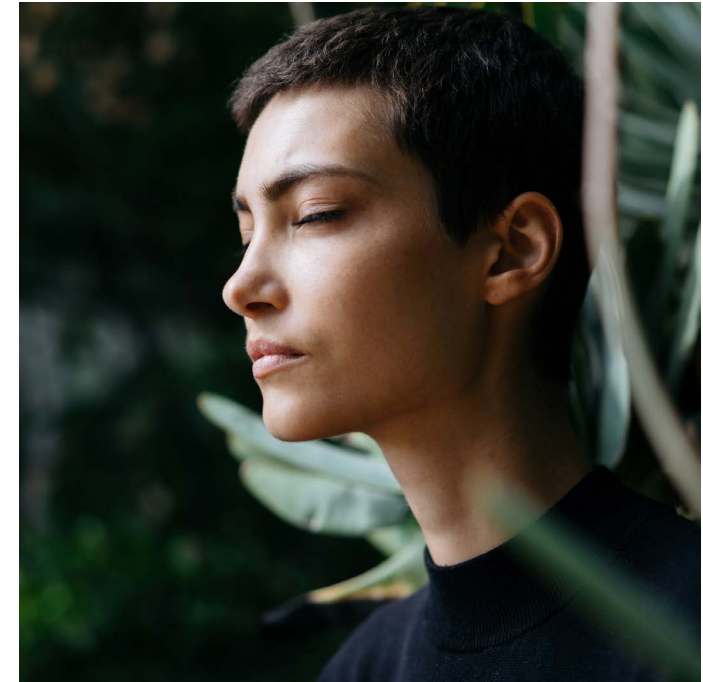
Bärbel Witt

Tel.: 0591 6102 - 118
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: witt@lwh.de

VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: Motoki Tonn unsplash.com / Michèle unsplash.com / Daniele Lewis unsplash.com



Mich selbst stärken – gesund bleiben! Selbstmanagement-Training - Teil II

Aufbau-seminar für Lehrkräfte
aller Schulformen und Schulstufen

Donnerstag - Freitag
8. - 9. Dezember 2022

MICH SELBST STÄRKEN - GESUND BLEIBEN

In dieser Fortsetzung des Einführungsseminars „Mich selbst stärken - gesund bleiben!“ geht es um die Bilanzierung und Vertiefung des bisher Erreichten:

- Welche Fortschritte konnte ich in Hinblick auf mein Ziel erreichen?
- Welche Stolpersteine lagen oder liegen noch herum, und halten mich ggf. ab?
- Wie kann ich mich darüber hinaus weiter unterstützen und das Erreichte selbstwirksam und dauerhaft festigen?
- Welche Glaubenssätze wirken in Hinblick auf mein Ziel? Und wie kann ich sie beeinflussen?

Zeit und Raum für die Reflexion und Veränderung der eigenen Situation und den Austausch untereinander bieten eine Oasenzeit im anstrengenden Alltag und geben die Möglichkeit zu weiterer Selbstentwicklung.

Hinweis: Bitte die Mottoziele aus dem Einführungsseminar mitbringen!

REFERENTIN



Carola Heumann (Dipl.-Des.) ist Lehrerin, Trainerin und Coach. Neben ihrer Lehrtätigkeit ist sie seit 2011 in eigener Praxis mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Schüler-Coaching tätig.

Carola Heumann hat das SchülerCoaching nach dem Osnabrücker Modell entwickelt und konzeptioniert. Sie bildet seit 2014 Lehrkräfte zu zertifizierten SchülerCoaches aus. 2015 entwickelte sie vertiefend das BerufsorientierungsCoaching (BOC) und 2017 gründete sie das Netzwerk SchülerCoach, in dem sich qualifizierte SchülerCoaches überregional organisieren.

Frau Heumann ist eine der wenigen Trainerinnen, die die PSI-Theorie nach Prof. Julius Kuhl unterrichten und weitergeben darf und auf das Zertifikat „PSI-Lern-Kompetenzberater*in“ vorbereitet. Ihre Methodenschwerpunkte liegen – neben herkömmlichen Coaching-Interventionen (Coach DVNLP) – beim ZRM® (Zürcher- Ressourcen- Modell), der PSI-Theorie (nach Prof. Kuhl) und dem wingwave®-Coaching.

Carola Heumanns persönliches Anliegen ist es, Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen, die das Leben lebenswerter, glücklicher und erfolgreicher machen.

ABLAUF

DONNERSTAG, 8. DEZEMBER 2022

- 10:00 Begrüßung und Standortbestimmung
- 10:45 Stehkafee
- 11:00 **Das Erreichte in den Blick nehmen: Lösungsfokussierung statt Defizitdenken**
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Rückenwind für die eigenen Vorhaben: Kraft aus einem guten Embodiment schöpfen**
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 **B- und C-Situationen bewältigen**
- 18:15 Abendessen
- 19:30 **Weiterarbeit**
- 21:00 Gemütliches Beisammensein

FREITAG, 9. DEZEMBER 2022

- 08:15 Frühstück
- 09:00 **Die Macht der Glaubenssätze und inneren Einstellungen**
- 10:30 Stehkafee
- 11:00 **Eigene hilfreiche Glaubenssätze entwickeln und aufbauen**
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 **Den eigenen Werten auf der Spur: Auf dem Weg zu Kongruenz und Wohlfühl**
- 14:30 Abschlussbilanz und Auswertung
- 15:00 Ende der Veranstaltung

Infos und Anmeldung auf
www.lwh.de