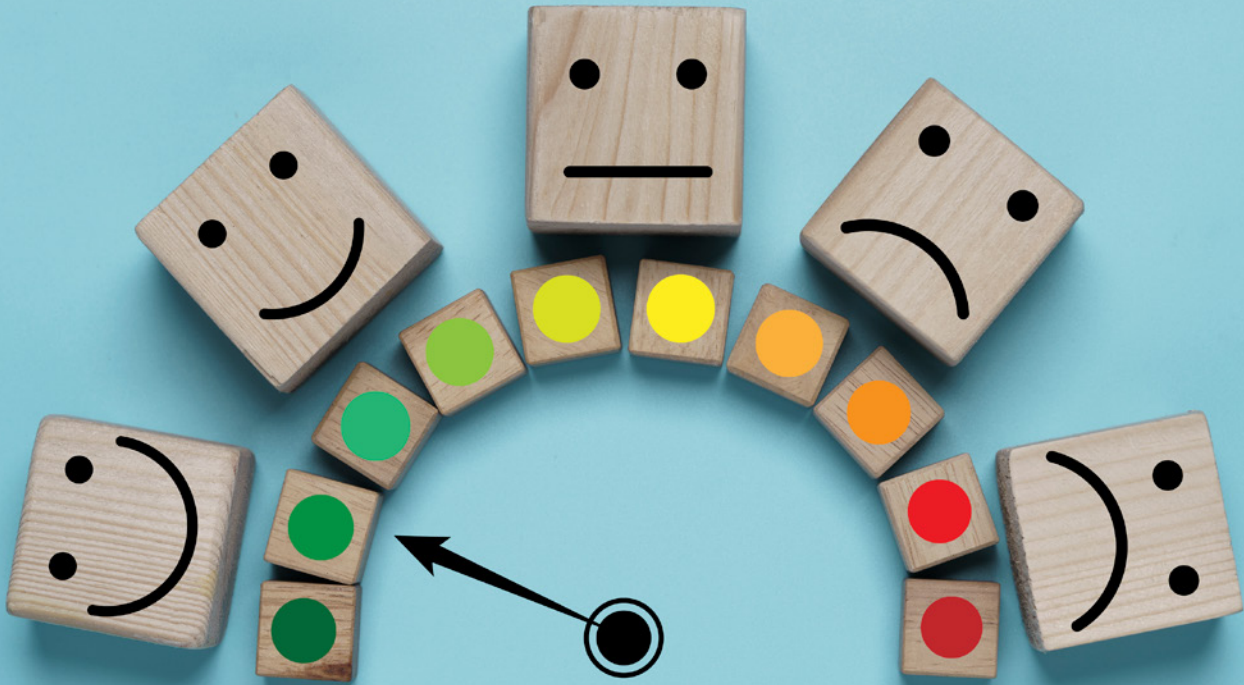




AUMAIER ACADEMY

Be Yourself



INTENSIVWORKSHOP LIMBIC COACHING

Als diplomierter Coach wünscht man sich vielleicht weitere Instrumente im Coachinghandwerkskoffer. Wir bieten Absolventen eines systemisch lösungsorientierten Coachinglehrgangs die Möglichkeit, in einen toolbezogenen „Deep Dive“ zu gehen. Wir öffnen unsere Schatzkiste der systemisch-lösungsorientierten Übungen, demonstrieren die Handhabung und trainieren gemeinsam deren Ausführung. Da die Erwartungen an Professionalität und Souveränität im beruflichen Alltag sukzessive steigen, ergibt

es Sinn, sich der Fülle des systemisch-lösungsorientiertes Wissen in einem weiteren Schritt erneut zu nähern. Hier lernt man unter anderem Methoden zur Resilienzstärkung, emotionaler Distanzierung, gewünschte Mindset Changes wirksam unterstützen zu können und Emotionsregulation erfolgreich anzuleiten. So gestärkt steht dem weiteren Anwenden und Üben mit KollegInnen, Mitarbeitenden und Kundschaft (und auch im Selbstcoaching) nichts mehr im Wege.

www.aumaier-academy.com

INTENSIVWORKSHOP LIMBIC COACHING



ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, HR Experts,
ProjektmanagerInnen, Consultants,
Business Coaches

Advanced: ideal für Absolventen
unseres Busines Coach.Basic
Lehrgangs oder vergleichbarer
Ausbildungen

Begrenzte Teilnehmeranzahl:
4 bis 6 Personen

ZIELSETZUNGEN:

- Limbic Coaching Grundlagen
kennen und verstehen
- Limbic Coaching Methoden
kennen und anwenden können

ABLAUF:

- Intensivworkshop 1 x 3 Tage
- Theoretische Grundlagen und
Übungssequenzen
- Praxistransfer in die Alltags-
situationen der Teilnehmenden

INHALTE:

Tag 1 / Basics

- Grundlagen des Limbic Coachings
- Emotion versus Gefühle
- Grundgefühle – Grundtempera-
ment
- Persönlichkeit

Tag 2 / Emotionsregulation

- Gefühlverarbeitungsmechanismen
Wahrnehmung – Kontrolle –
Abbau
- Methoden: Atemübungen,
Entspannungsübungen,
Affirmationen, Achtsamkeit

Tag 3 / Resilienz

- 7 Resilienssäulen
- Emotionale Abgrenzung
- NEIN sagen können
- Meditationen

TERMINE:

16.–18.04.2024

Ulrike Kriener

ORT:

Aumaier Coachingräume
Twin Tower, Wienerbergstr. 11/A21,
1100 Wien
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien
Parkhaus Twin Tower
Öffentliche Anbindung: 15A, 65A, 7B

PREIS:

€ 1.800,- netto
zahlbar nach Anmeldung
– 10 % Early Bird Rabatt bei
Anmeldung bis 6 Wochen vor
Seminarstart

ANMELDUNG:

veronika.aumaier@aumaier.com
Tel. 0676 900 51 09

INTENSIVWORKSHOP LIMBIC COACHING



ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, HR Experts,
ProjektmanagerInnen, Consultants,
Business Coaches

Advanced: ideal für Absolventen
unseres Busines Coach.Basic
Lehrgangs oder vergleichbarer
Ausbildungen

Begrenzte Teilnehmeranzahl:
4 bis 6 Personen

ZIELSETZUNGEN:

- Limbic Coaching Grundlagen
kennen und verstehen
- Limbic Coaching Methoden
kennen und anwenden können

ABLAUF:

- Intensivworkshop 1 x 3 Tage
- Theoretische Grundlagen und
Übungssequenzen
- Praxistransfer in die Alltags-
situationen der Teilnehmenden

INHALTE:

Tag 1 / Basics

- Grundlagen des Limbic Coachings
- Emotion versus Gefühle
- Grundgefühle – Grundtempera-
ment
- Persönlichkeit

Tag 2 / Emotionsregulation

- Gefühlverarbeitungsmechanismen
Wahrnehmung – Kontrolle –
Abbau
- Methoden: Atemübungen,
Entspannungsübungen,
Affirmationen, Achtsamkeit

Tag 3 / Resilienz

- 7 Resiliensäulen
- Emotionale Abgrenzung
- NEIN sagen können
- Meditationen

TERMINE:

12.–14.11.2024

Ulrike Kriener

ORT:

Aumaier Coachingräume
Twin Tower, Wienerbergstr. 11/A21,
1100 Wien
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien
Parkhaus Twin Tower
Öffentliche Anbindung: 15A, 65A, 7B

PREIS:

€ 1.800,- netto
zahlbar nach Anmeldung
– 10 % Early Bird Rabatt bei
Anmeldung bis 6 Wochen vor
Seminarstart

ANMELDUNG:

veronika.aumaier@aumaier.com
Tel. 0676 900 51 09