



## Einfach.Mehr.Erfolg. mit Master Your Mind als Selbst-Coach für Gruppen und Teams mit dem «W.E.R.A.Prinzip® Facilitator" am Dr. Ohnesorge Institut – sei auch Du dabei!

### Worum geht es?

Selbstcoaching-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 Organisationsentwickler, 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 Selbst-Vertrauens und der Selbstsicherheit, sicheres Auftreten im beruflichen Kontext, Unterstützung einer emotionalen Balance, uvm.

### 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.

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 lizenziertes 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](http://www.dr-ohnesorge-institut.com).

**Deine Tätigkeit als Co-Trainer** sieht die **Unterstützung von Dir während des gesamten Lehrgangs vor**, damit du die erlernten Techniken aus einer anderen Perspektive kennen lernen kannst und auch die damit im Zusammenhang stehende Organisation und Vorbereitung.

### **Deine Vorteile:**

- Du erhältst fixfertige Schritt-für-Schritt Anleitungen für den Eigengebrauch und bei entsprechender Voraussetzung auch zur Anwendung bei Coachees, Klienten, Gruppen und Teams, etc.
- Du weißt, wie Du Gruppen und Teams in Stress- und belastenden Situationen unterstützen kannst.
- Du erhältst mentale Techniken zur Leistungsoptimierung und für das Gesundheitsmanagement für Gruppen und Teams.
- Du bekommst eine umfassende Toolbox, die du mit Gruppen und Teams für den beruflichen wie privaten Alltag anwenden kannst.
- Du profitierst von unserer jahrelangen Erfahrung in der Begleitung von Gruppen und Teams und den in der Praxis erprobten Selbstcoaching-Techniken.

**Ein Seminar mit AHA-Effekten – Du wirst sehen, es lohnt sich!**

### **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

**Deine aktuellen Daten (Datum, Seminarort, Preise, etc.):** findest Du jeweils auf unserer Homepage unter: <https://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine-seminare-standorte/termine/> oder auf unserem gedruckten Anmeldeformular.

**Seminarzeiten:** jeweils von 09.00 – ca. 18.00 Uhr

**Voraussetzung zur Teilnahme:** W.E.R.A.Prinzip® Practitioner

**Deine Investition:** Als Wiederholer sind es 50 % von der regulären Lehrgangs-Investition: CHF 475,- (statt CHF 950,-) inkl. umfangreicher Unterlagen.

Im Preis enthalten sind ein umfangreiches Skript, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie die Lizenzkosten zur Nutzung des W.E.R.A.Prinzips® für das laufende Jahr. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhältst Du das Zertifikat «W.E.R.A.Prinzip® Facilitator – Selbstcoaching Methoden für Gruppen und Teams».

#### **Deine Lizenz:**

Wir bitten um Verständnis, dass die **Lizenz für Einzel-Unternehmer:innen** gilt, welche 1:1 Coachings, Beratung, Therapie, etc. durchführen und in ihrem Wirken auch mit Gruppen und Teams arbeiten.

Die **Lizenz für Gruppen und Teams** sieht eine jährliche Lizenzgebühr von CHF 100,- (zahlbar jeweils im Januar des neuen Jahres) vor. Darin enthalten sind alle Updates und weitere Informationen und Materialien. Für **Unternehmens-Lizenzen** bitte nimm mit uns Kontakt auf, damit wir eine massgeschneiderte Lösung für Dich erarbeiten können.

**Wir freuen uns auf Dich!**

### **Dieses Seminar kann auch als firmeninternes Seminar gebucht werden!**

**Hinweis:** Die gelernten Selbstcoaching Mentaltechniken können keine ärztliche Diagnose, Betreuung, Therapie, Coaching u.ä. ersetzen. Die Ausbildung und Techniken richten sich an psychisch und physisch gesunde und belastbare Personen.

### **Qualitätsgarantie – Deine lizenzierten Lehrtrainer für Selbstcoaching-Techniken:**

#### **Dr. Doris Ohnesorge und Ingo Kaderli**

Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung im Bereich Coaching – Life-, Business-, Führungskräfte- Sport- und Team Coaching, Durchführung von Coaching Ausbildungen und Trainings, Change-Management in Unternehmen - haben wir diese Mental- Selbstcoaching-Techniken zur professionellen Anwendung konzipiert. Dabei arbeiten wir mit einer Auswahl an Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben und sich für das Mentalcoaching nachhaltig eignen.

**Dr. Doris Ohnesorge** ist lizenzierte Lehrtrainerin und Lehrcoach, Eidg. dipl. Supervisorin-Coach (HFP), Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, Anerkannte Begleitperson für den betrieblichen Mentor:in mit eidg. Fachausweis, akadem. Weiterbildnerin sowie Präsidentin (für Österreich) des Europäischen Coachingverbandes (ECA), lizenzierte Trainerin und lizenzierte NLP Coaching Trainerin für NLP nach der International Society of Neuro-Linguistic Programming™, Mental-Coach für systemische Kurzzeit-Konzepte, Zert. Trainer für berufsbezogenes Stressmanagement, Dipl. Systemischer Master of Coaching (ECA), Certified Instructor of Hypnosis gemäß NGH (National Guild of Hypnotists), wingwave® Lehrtrainerin, sowie TÜV-geprüft nach der ISO/IEC 17024 Personenzertifizierung. Eigene Forschungen im Bereich Wahrnehmung und Verstehen.

**Ingo Kaderli** ist Geschäftsführer des Dr. Ohnesorge Instituts, lizenziertes Lehrtrainer und Lehrcoach, Ausbilder mit eidg. FA (SVEB 1 - 5), eidg. Dipl. Verkaufsleiter, eidg. Dipl. Marketingleiter, lizenziertes NLP Trainer und NLP Coaching Trainer nach der Society of Neuro-Linguistic Programming™, Certified Instructor of Hypnosis gemäss NGH (National Guild of Hypnotists), Dipl. Systemischer Master of Coaching (ECA), Dipl. Systemischer Leadership & Master Trainer (CAS/ECA), zert. wingwave®Coach (ECA), zert. Magic Words-Trainer (ECA), Gewaltfreie Kommunikation, Dipl. Systemischer Master of BusinessCoaching & Training (ECA), zert. Scrum Master und Agile Coach, Leading SAFe Agilist, Prosci® Change-Management, Insights MDI® (akkreditierter und zertifizierter Partner)

Beide Lehrtrainer verfügen über langjährige Erfahrung in der Begleitung und Ausbildung von Personen, Gruppen und Teams im Bereich Coaching, psychologische Beratung, Business-, Führungskräfte- und Teamcoaching, Begleitung von Veränderung in Unternehmen.

**Besuche unser Profil unter:**

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/dr.-doris-ohnesorge.html>

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/ingo-kaderli.html>

**Wir sind lizenziert und zertifiziert – dies garantiert Dir Ausbildungen auf allerhöchstem Qualitätsniveau!**



**Entdecke auch Du die Kraft der Selbstcoaching Techniken und sei dabei – wir freuen uns auf Dich!**

**Jetzt einfach anmelden und buchen:**

- **E-Mail:** [kontakt@dr-ohnesorge-institut.com](mailto:kontakt@dr-ohnesorge-institut.com)
- **Homepage:** <https://www.dr-ohnesorge-institut.com/termine-seminare-standorte/termine/>
- **Telefon:** +41 (0) 41.763.28.39
- **Papier:** Anmeldeformular (liegt jeweils bei den Lehrgängen auf)

Bitte beachte, dass Du mit Buchung unseren AGBs und Teilnahmebedingungen sowie unseren Datenschutzbestimmungen zustimmst. Diese sind abrufbar unter:

<http://www.dr-ohnesorge-institut.com/impressum.html>