

Seminare - Owanga Coaching Winter 2011

Ziele entwickeln und Herausforderungen meistern

Zielgruppe:

ab 16 Jahre

jede(r), der sich vor Stress schützen möchte und bedürfnisgerechte Ziele entwickeln will
jede(r), der sich auf eine Auslandsentsendung oder Rückkehr nach Deutschland vorbereitet
Schüler im Übergang in eine neue Schulform / Studien- und Berufsanfänger
jede(r), der mit Veränderungen in Beruf und Familie Schritt halten will/muss

Dienstagvormittag 5 x 3 Stunden

Ort: Rötgesbüttel
Termine: 22.11./ 29.11./6.12./13.12.11
10.1.2012
Zeit: 9.30 Uhr bis 12.45 Uhr
Gebühr: 150,- €
Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 9

Donnerstagabend 5 x 3 Stunden

Ort: Rötgesbüttel
Termine: 24.11./1.12./8.12./15.12.11
12.1.2012
Zeit: 18.00 Uhr bis 21.15 Uhr
Gebühr: 150,- €
Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 9

Wochenendseminar (ohne Übernachtung)

Ort: Hotel Global Inn, Wolfsburg
Termin: 3. + 4. Dezember 2011
Zeit: Samstag 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Sonntag 9.30 bis 15.30 Uhr
Gebühr: 250,- €
Teilnehmerzahl: min. 8 - max. 15

Ich pack' die Schule!

Montagnachmittag 5 x 3 Stunden

für Schüler der Jahrgangsstufen 9 – 12

Zeit: 16.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Ort: Rötgesbüttel
Termine: 28.11/5.12./12.12.2011
2.1./9.1.2012
Gebühr: 150,- €
Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 9

Mittwochnachmittag 5 x 3 Stunden

für Schüler der Jahrgangsstufen 5 – 8

Zeit: 16.00 Uhr bis 19.15 Uhr
Ort: Rötgesbüttel
Termine: 30.11./7.12./14.12.2011
4.1./11.1.2012
Gebühr: 150,- €
Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 9

Anmeldung und Informationen bei:

Owanga Coaching – Sabine Wackenroder
contact@owanga.net / Tel.: 05304 – 93 23 31
www.owanga.net



Ziele entwickeln und Herausforderungen meistern

Owanga Coaching – Sabine Wackenroder

Themen

Inhalte

- ✓ Lern- und Prüfungsstress
- ✓ Stressbewältigung im Beruf
- ✓ Umgang mit Veränderungen
- ✓ Entscheidungen treffen
- ✓ Ziele formulieren und erreichen

Ziele

Mit Hilfe von Bildern und der persönlichen Gefühlsbilanz „gesunde“ und erreichbare Ziele formulieren und Strategien für schwierige Situationen üben.

Methoden

Kurzvorträge, Entspannungstechniken, Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit, Plenum, Erarbeitung persönlicher Erinnerungshilfen

Eine aktive Mitarbeit ist auch ohne die Nennung persönlicher Themen möglich!

.... nützlich für

- ✓ Schüler im Übergang in eine neue Schulform
- ✓ Studien- und Berufsanfänger
- ✓ Mitarbeiter und ihre Familien, die sich auf eine Auslandsentsendung oder Rückkehr nach Deutschland vorbereiten
- ✓ Organisationen, die neue Mitarbeiter integrieren wollen oder die interne Zusammenarbeit insgesamt verbessern möchten
- ✓ Firmen, die Unterstützung bei der Stressbewältigung anbieten möchten
- ✓ Bildungsträger, deren Kunden ihre Handlungsspielräume wirksam erweitern wollen
- ✓ jede(r), der seine persönlichen Ziele mit Hilfe seiner Bedürfnisse und Stärken nachhaltig erreichen möchte

Organisatorisches

- ✓ offene Seminare für Erwachsene bzw. Schüler in Rötgesbüttel/Großraum Wolfsburg
- ✓ Seminare in Schulen für Klassen oder Lehrerteams
- ✓ In-House Seminare in Firmen
- ✓ In-House Seminare in internationalen Schulen für neue Lehrer und PTGs
- ✓ Einzelcoaching und Seminare in deutscher und englischer Sprache

Preise auf Anfrage

Anmeldung und Informationen bei:

Owanga Coaching – Sabine Wackenroder
contact@owanga.net – Tel.: 05304 – 93 23 31

www.owanga.net



Seminar „Ich pack' die Schule“

Owanga Coaching – Sabine Wackenroder

Themen

Inhalte

- ✓ Lern- und Prüfungsstress
- ✓ Umgang mit Veränderungen
- ✓ Ziele finden und erreichen
- ✓ Entscheidungen treffen

Ziele

Mit Hilfe von Bildern und einer persönlichen Gefühlsbilanz wirklich erreichbare Ziele stecken und eigenständig den persönlichen Weg dorthin finden.

Methoden

Kurzvorträge zu gehirngerechtem Lernen und Motivation, Entspannungsübungen, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Erarbeitung von Erinnerungshilfen und hilfreichem Verhalten in schwierigen Situationen.

Eine aktive Mitarbeit wird erwartet und ist ohne die Nennung persönlicher Schwierigkeiten sehr gut möglich!

Dein Nutzen

- ✓ Du steigerst deine Konzentration und Leistungsfähigkeit.
- ✓ Du verbesserst deine Fähigkeit zu planen, zu organisieren und Schwerpunkte zu setzen.
- ✓ Du kannst länger und besser zuhören.
- ✓ Du lernst, wie du deine Arbeitsaufträge in sinnvollen Schritten erledigst.
- ✓ Du kommst besser mit dir selbst und anderen klar.
- ✓ Du verabschiedest dich von hinderlichen Gewohnheiten.
- ✓ Du stärkst dein Selbstbewusstsein und freust dich über deine Lernfortschritte.

Organisatorisches

- ✓ offene Seminare für Erwachsene bzw. Schüler in Rötgesbüttel/Großraum Wolfsburg
- ✓ Einzelcoachings in Rötgesbüttel
- ✓ Seminare in Schulen mit Klassen oder Jahrgangsgruppen
- ✓ In-House Seminare bei Trägern der Erwachsenenbildung
- ✓ In-House Seminare in Ausbildungsbetrieben
- ✓ In-House Seminare in internationalen Schulen für Lehrer, Schüler und Eltern
Preise auf Anfrage

