

LEBST DU SCHON ODER FUNKTIONIERST DU NUR?



5 MODULE + Coaching

START 16./17. Mai 2023

## INNER WORK MASTERCLASS

Ausbildung zum Inner Work Coach

### WIE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG GELINGT

Sich als Mensch immer weiterzuentwickeln, ist angesichts gesellschaftlicher und technologischer Entwicklungen heute wichtiger als je zuvor.

Wenn wir von Digitalisierung, Innovation und neuen Technologien sprechen konzentrieren sich die meisten Veränderungsprozesse auf die äußere, sichtbare Dimension des Wandels. Tragfähige Veränderung im Außen, muss jedoch von einer inneren Transformation begleitet sein! Dabei geht es um das Potenzial eines Menschen und seine individuelle Entwicklung. Was braucht ein Mensch, um an den äußeren Gegebenheiten zu wachsen, Stress zu bewältigen, Belastungen standzuhalten und echte Veränderung in sich selbst zu erleben?

Was vielen nicht bewusst ist: Der zweithäufigste Anlass für krankheitsbedingten Arbeitsausfall sind seelische Ursachen!

Nährendes für sich selbst und andere zu erkennen und zu integrieren, stärkt Menschen und ermöglicht eine neue Qualität von Zusammenarbeit.

Lerne, wie Du Dich selbst und andere in Deiner Organisation begleiten kannst bei einer nachhaltigen persönlichen Entwicklung. Entdecke entsprechende Kompetenzfelder, um inneres Potential zu entfalten und kraftraubende Faktoren abzulegen.

#### ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, Personalverantwortliche, Coaches, Trainer und Interessierte

*„Als Inner Work Coach können wir Menschen beistehen, nicht nur zu funktionieren, sondern kraftvoll zu leben.“*

### MEHRWERT DER MASTERCLASS

Ein INNER WORK COACH ...

- ... kennt und versteht wichtige Dynamiken persönlichen Erlebens und persönlicher Entwicklung.
- ... begleitet und unterstützt Menschen bei entscheidenden Veränderungsprozessen.
- ... schafft in Organisationen Räume und Strukturen, die persönliches Wachstum und Reifung erleichtern und ermöglichen.

### WORUM GEHT ES?

Die Fähigkeit eine gelingende Beziehung zu sich selbst und anderen aufzubauen ist die Grundlage, um das Leben in seinen Höhen und Tiefen zu bewältigen. Wo diese Kompetenz fehlt, brennen Menschen aus, Motivation geht verloren, man funktioniert zwar, aber sowohl die Lebensqualität als auch die Arbeitsqualität bleibt auf der Strecke.

Emotionale Kompetenz ist die Grundlage einer Unternehmenskultur, in der die innere Führung von Mitarbeiter\*innen, Teams und Führungskräften eine neue Dimension von Menschlichkeit, Intelligenz und Zukunftsfähigkeit entstehen lässt.

Das wiederum ist ein Fundament für authentische Kommunikation anstelle von Kommunikationstheater: Warum kommen viele Botschaften nicht an oder werden missverstanden? Und wie können wir die Chance von Konflikten nutzen, ohne daran zu zerbrechen?

### ZERTIFIZIERUNG ZUM INNER WORK COACH

- Teilnahme an Inner Work Masterclass mit Co-Mentoring
- Teilnahme an Plusmodul „Coaching“ (Termin folgt in Kürze)
- 2 Einzelcoachings (nach Anfrage Vereinbarung eines individuellen Termins mit Expert\*innen aus unserem Coaching-Netzwerk)

# MODULE

16./17. Mai 2023

## **Modul 1: Die Neue gewaltfreie Kommunikation** mit **MARKUS FISCHER**

Viele unserer Botschaften kommen nicht an oder werden missverstanden. Wie führen wir Gespräche klar und mitfühlend aber ohne Selbstzensur und falsche Rücksichtnahme? Welche Rolle spielen Persönlichkeitsentwicklung und persönliche Reife in der Kommunikation? Welche Rolle spielen dabei unsere Welt- und Menschenbilder? Sind uns diese bewusst? Wie lassen sich gelingende Beziehungen in Berufs- und Privatleben mit einer neuen Qualität von Kommunikation gestalten?

“Die Würde in einem Menschen zu sehen, ist gerade dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht.” Marshall B. Rosenberg

Unser Referent: Markus Fischer – Experte für die Neue Gewaltfreie Kommunikation führt mit viel Erfahrung und Praxisanleitung durch diese Tage.

20./21. Juli 2023

## **Modul 2: Resilienz – Innerer Dialog, das Geheimnis innerer Stärke** mit **Dr. MIRRIAM PRIESS**

Es ist elementar auf sich zu hören, das Innere wahrzunehmen, um die eigene Position angemessen vertreten zu können. Genau das haben die meisten von uns nie gelernt. Wie lerne ich, mir selbst und anderen auf Augenhöhe zu begegnen?

Wie entdecke, entfalte und lebe ich dieses persönliche Potential, um es nicht nur in der Arbeit gewinnbringend einzubringen!

Unsere Referentin: Dr. Miriam Prieß – Expertin für Burnout und Resilienz zeigt in diesem Modul, warum wir wirklich ausbrennen, wie der Innere Dialog uns stärkt und uns hilft unser Leben wesensgemäß zu gestalten.

12./13. Oktober 2023

## **Modul 3: Alte Überlebensstrategien erkennen, auflösen und neue Lebenskraft gewinnen!**

mit **Angelika Doerne**

Scham und Schuld sind heikle Themen.

Es ist unangenehm, Scham und Schuld bei uns selbst und bei anderen zu spüren und ruft ein peinliches Berührtsein hervor. Es behindert unsere Lebensfreude und Klarheit. Durch tiefes Verstehen, Annehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse sowie Mitgefühl mit sich selbst können fest verwurzelte Scham und Schuld gelockert werden, um uns leichter und lebendiger zu fühlen.

Auch im Kontext von Organisationen kann ein guter und achtsamer Umgang mit diesem Themenfeld viel positiv bewegen.

Unsere Referentin: Angelika Doerne ist seit über 15 Jahren psychotherapeutisch tätig, Buchautorin und Referentin bei der Ausbildung von Traumatherapeuten.

11./12. Januar 2024

## **Modul 4: Emotionale Kompetenz & Das innere Nau**

mit **VIVIAN DITTMAR**

Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben und unsere Entscheidungen, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren.

In vielen Unternehmen sind Gefühle immer noch ein Tabu, der Arbeitsalltag zeigt jedoch, dass sie sich nicht ausklammern lassen. Gefühle sind wichtige Beziehungskompetenzen, die wir auch in Arbeitssituationen dringend benötigen. Der Schlüssel hierzu ist die Entwicklung emotionaler Kompetenz.

Innere Führung befähigt Menschen das eigene Leben und Arbeiten zu reflektieren und Zukunft stimmig zu gestalten. Was ist der Unterschied zwischen einem normalen Gedanken und einer echten Eingebung? Was ist ein guter Umgang mit Intuition? Was sagt die Intuitionsforschung? Ist es sinnvoll, Entscheidungen rein rational zu treffen – oder rein nach dem berühmten Bauchgefühl? Wie höre ich auf mein Herz und ist es immer der beste Ratgeber? Kann man Inspiration und kreatives Denken trainieren?

Unsere Referentin: Vivian Dittmar ist Expertin für emotionale Intelligenz und führt in diesem Modul durch ihr Kompetenzmodell und die fünf Disziplinen des Denkens. Ihre praktischen Übungen helfen dabei, die Erkenntnisse für sich erfahrbar zu machen.

7./8. März 2024

## Modul 5: Auch alte Wunden können heilen mit Dami Charf

Manche haben das Gefühl, so wie sie sind, nicht "richtig" zu sein. Sie leiden etwa an Minderwertigkeit, können eigene Bedürfnisse kaum benennen, keine Grenzen setzen oder spüren ihren Körper nicht.

Die Ursache können seelische Verletzungen aus den ersten Lebensjahren sein. Manchmal durch ein schlimmes Ereignis ausgelöst, viel häufiger jedoch dadurch, dass das Aufwachsen ohne sichere Bindung und Zugehörigkeit erfolgte. Die erfahrene Trauma-Therapeutin Dami Charf hilft Betroffenen in Kontakt mit sich zu kommen, Verständnis für sich selbst zu entwickeln, neue Möglichkeiten zu erkennen und innere Stabilität und Freiheit zu erfahren.

Die Bestsellerautorin zeigt uns drei wichtige Quellen, Kompetenz- und Lernfelder:

- Emotionale Selbstregulation - Unsere Emotionen regulieren lernen
- Bindungsfähigkeit - Liebevolle Bindungen eingehen, die uns tragen
- Selbstfürsorge - Einen empathischen und freundlichen Umgang mit uns selbst kultivieren, der uns von innen heraus nährt

Unsere Referentin: Dami Charf ist Therapeutin, Trauma-Expertin, Autorin und Betroffene. Sie begleitet seit über 20 Jahren Menschen als Trauma-Therapeutin.

\*sinnvolle Änderungen vorbehalten

### INFORMATIONEN

Bei Buchung der gesamten Reihe  
895,- € zzgl. MwSt. pro Modul

Bei Einzelbuchung  
995,- € zzgl. MwSt. pro Modul

Einzelbuchung Intensivseminar Modul 2  
1350,- € zzgl. MwSt.

Anforderungen InnerWork Coach  
(zusätzlich buchbar):  
o Coaching-Modul 995€ zzgl. MwSt.  
o 2 Einzelcoachings (individuelle  
Anfrage)

Der Preis beinhaltet alle Seminarleistungen, inkl.  
Verpflegung.  
Übernachtung mit Frühstück ist nicht beinhaltet.  
Im Westhouse befindet sich das neue 3\*\*\*  
Inklusionshotel einsmehr. Bei rechtzeitiger Buchung  
können Sie für diesen Termin vor Ort im Hotel eine  
Übernachtung mit Frühstück buchen.

ALLE INFORMATIONEN DER  
MODULE & REFERENT\*INNEN  
FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE

### „Inner Work Masterclass“

Mit Experten persönlicher Entwicklung und Innerer  
Führung auf der Spur

### VERANSTALTUNGSSORT

Westhouse Augsburg  
Alfred-Nobel-Str. 5  
86156 Augsburg

Anmeldung und weitere Informationen unter [info@co-creare.de](mailto:info@co-creare.de)

co-creare gmbh | Günzstr. 9 | 86356 Neusäß |  
Telefon +49 (0)821 486 86 975 |  
[www.co-creare.de](http://www.co-creare.de) | [info@co-creare.de](mailto:info@co-creare.de)

