

## Selbstmanagement - Ziele erfolgreich umsetzen

In diesem eintägigen Workshop lernen Sie eine Selbstmanagement-Methodik kennen, die es Ihnen vereinfacht, Ziele zu erreichen. Sie erhalten interessante Inputs aus der Psychologie und den Neurowissenschaften und nehmen sich Zeit für Selbstreflexion. Sie lernen, in sich hineinzuhorchen, Ihre Körpersignale zu deuten und Ihr gegenwärtiges Bedürfnis klar zu erfassen. Basierend auf Ihrem Bedürfnis leiten Sie ein konkretes und vor allem motivierendes Ziel ab und entwickeln eine dazu passende und mental unterstützende Haltung. Sie lernen Ihre Aufmerksamkeit gezielt so zu lenken, dass Ihr Ziel im Fokus bleibt und Sie selbstbestimmt kluge Entscheidungen treffen können. Damit Sie Ihr Ziel erfolgreich verfolgen können, und nicht wieder in alte Gewohnheiten fallen, identifizieren Sie persönliche Widerstände und erarbeiten Hilfsmittel (Erinnerungshilfen), die Ihnen auf dem Weg zur Zielerreichung behilflich sein werden.

Möchten Sie Ihre Ziele erfolgreicher umsetzen lernen? Dann melden Sie sich bitte für dieses Seminar und/oder Coaching via Email an [nahdenken@gmail.com](mailto:nahdenken@gmail.com) oder telefonisch unter der Nummer +41 44 590 23 76 bei Andreas Dubach an.

Haben Sie Ziele, deren Umsetzung sich schwierig/unmöglich gestaltet?

Haben Sie das Bedürfnis etwas zu ändern, wissen jedoch nicht, wie Sie es anpacken sollen?

Möchten Sie Einblick in die neuronale Forschung und Psychologie erhalten, um die Mechanismen hinter erfolgreicher Zielsetzung zu verstehen?

Möchten Sie lernen, Ihre Ziele so zu formulieren und so zu verinnerlichen, dass Ihnen deren Umsetzung im (Berufs-)Alltag gelingt?

### Tagesworkshop

Leitung:	Andrea Dubach & Nadine Waldvogel
Zielgruppe:	Erwachsene mit guten Deutsch- Kenntnissen (10-20 Personen)
Dauer:	7 Stunden (9-12; 13-17); Kursdauer verhandelbar
Inhalt:	Fünf Phasen des Selbstmanagement. Am Anfang geht es darum heraus zu finden, was sie wirklich wollen. Dann werden Sie Ihr Ziel und Ihre neue Haltung entwickeln. Dazu die entsprechenden Ressourcen aufbauen und die Umsetzung aufgrund verschiedener Situationen für das zielrealisierende Handeln in Ihrem Alltag vorbereiten.
Kosten:	Pro Teilnehmer 490.- CHF (Reduktionen siehe Homepage)
Kursort /Datum:	Aktuelle Infos siehe Homepage

Weiterführende Informationen zum Coaching-Angebot und zur Seminarleitung finden Sie auf der Rückseite.

## Selbstmanagement - Ziele erfolgreich umsetzen

---

### Coaching

Leitung:	Andrea Dubach
Zielgruppe:	Personen ab 16 Jahren mit guten Deutsch-
Kenntnissen Dauer:	2-3 Sitzungen à min. 1.5h
Kosten:	70-120.- CHF (Erste Sitzung 50.- CHF: Kennenlernen)
Ort:	verhandelbar Siehe Homepage (Coaching)

---

### Seminarleitung



**Lic. Phil. Andrea Dubach** verfügt über 15 Jahre Berufserfahrung im Finanzsektor einerseits und im sozialpsychologischen Bereich andererseits. Die Verschmelzung der daraus erworbenen Kompetenzen spiegelt sich in ihrer Laufbahn wieder. Die Bandbreite an Rollen reicht u.a. von der Daten Analystin, SeniorChange/Projekt/Prozessleiterin und Kommunikationsbeauftragten bis hin zur Seminarleiterin, Trainerin, Psychologin und zum Coach. Seit 2011 liegt ihr Themen-Fokus auf Veränderungen in Unternehmen und konsequenterweise auch auf Kommunikation, Stressbewältigung und dem Aufbau einer selbstbewussten, resilienten und somit starken Persönlichkeit. Als arbeitstätige Mutter von 7-jährigen Drillingen kennt sie sich mit dem Spannungsfeld zwischen Beruf und

Familie aus. Ihre positive und humorvolle Art, ihr unkomplizierter und wertschätzender Umgang mit Menschen und die Gabe (ungenutzte) Potentiale zu erkennen und zu fördern macht sie zu einer authentischen Ansprechpartnerin und Seminarleiterin..



**Nadine Waldvogel** ist Inhaberin der nw GmbH. Sie ist seit 2013 als BSO anerkannter Coach und Organisationsberaterin (Master in Coaching/Organisationsentwicklung FHNW) tätig. Sie begleitet Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen und legt dabei den Fokus Ihrer Arbeit auf die vorhandenen Ressourcen, baut darauf auf und identifiziert die Potenziale. Die Selbstwirksamkeit zu stärken und ihr Vis-à-vis mit einem Methoden-Koffer auszurüsten, der die Umsetzung in den Alltag unterstützt, erachtet sie als sehr wichtig. Deshalb hat Nadine Waldvogel den zertifizierten ZRM®-Trainer am ISMZ Spin off der Universität Zürich im Jahr 2014 abgeschlossen und wendet dieses

Zürcher Ressourcen Modell in unterschiedlichen Kontexten erfolgreich an.

**NAHdenken** ist eine Denkfabrik, die Menschen gezielt mittels Fragen und Denkanstößen zum NACHdenken anregt. Gleichzeitig ist NAHdenken ein Sozialunternehmen, welches die Vision verfolgt, allen Menschen den Erwerb von Selbst-/Familien- und Sozialkompetenzen zu ermöglichen. Um dies zu erreichen bietet NAHdenken ausgewählte Weiterbildungsveranstaltungen und Beratungen zum Aufbau von Selbst-/Familien- und Sozialkompetenzen für jedes Budget passend an.

Zusätzlich fungiert NAHdenken als Plattform für ein lokales Netzwerk an leidenschaftlichen und authentisch engagierten Partnern, welche ihre entsprechenden Angebote über NAHdenken ebenfalls punktuell zu sehr reduzierten Tarifen anbieten. So werden alle unter NAHdenken vereinten Partnerangebote auch für Menschen mit einem schmalen Budget zugänglich.

---

Mehr Informationen finden Sie auf: [www.nahdenken.ch](http://www.nahdenken.ch), Facebook oder Instagram

NAHdenken, Dubach, Kleinalbis 27, 8045 Zürich / [nahdenken.ch](http://nahdenken.ch) / [nahdenken@gmail.com](mailto:nahdenken@gmail.com) / +41 44 590 23 76