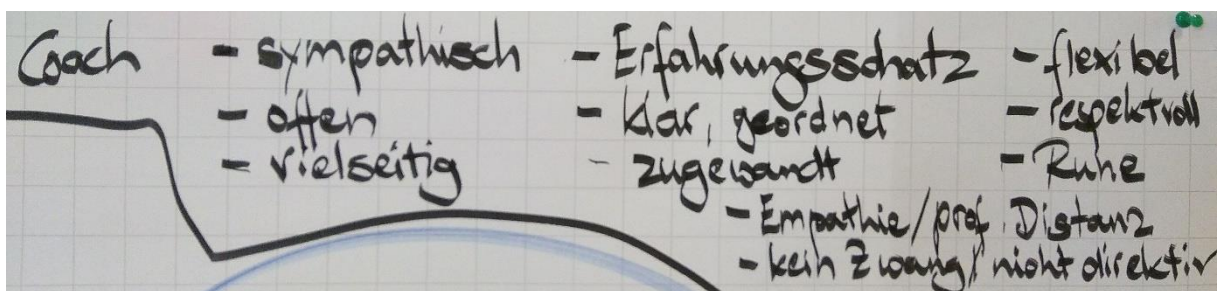
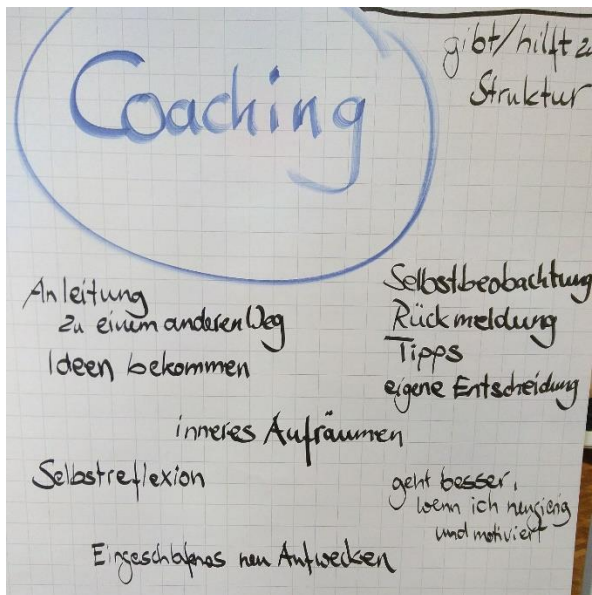
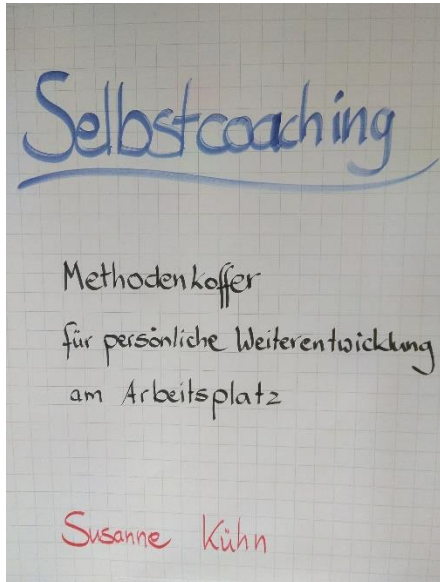


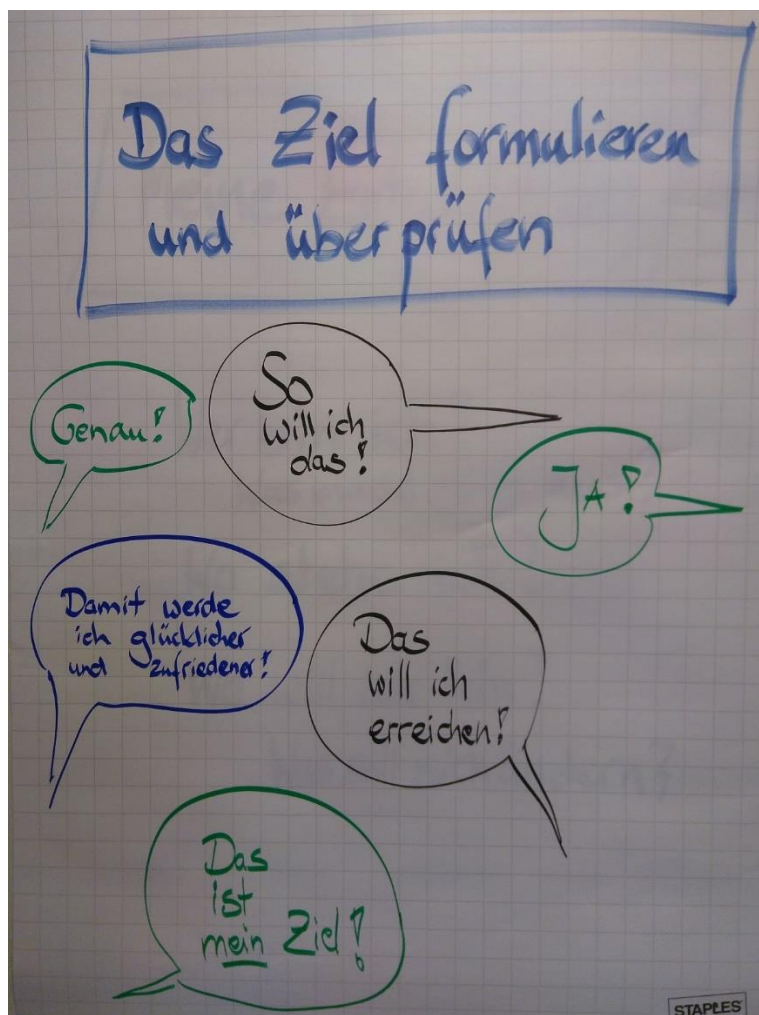
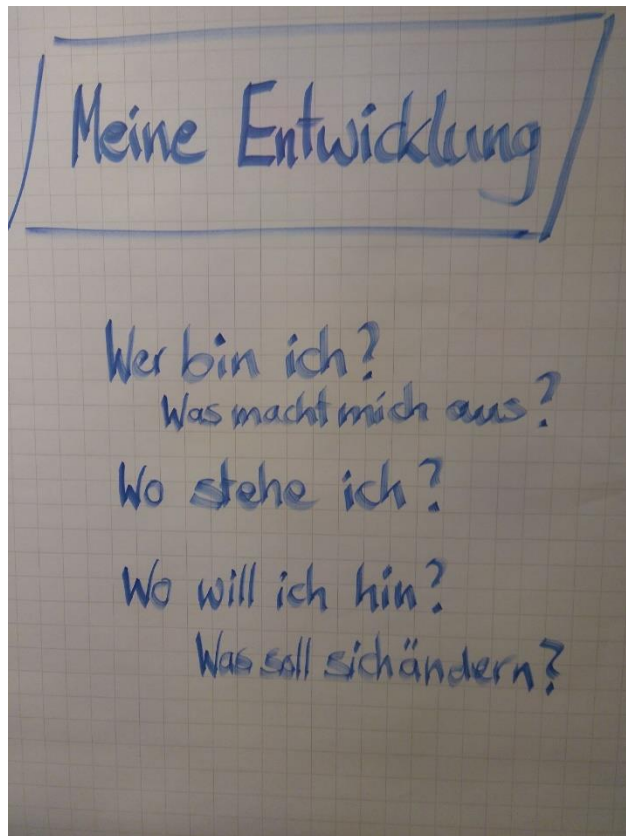
Fotodokumentation von der Fortbildung

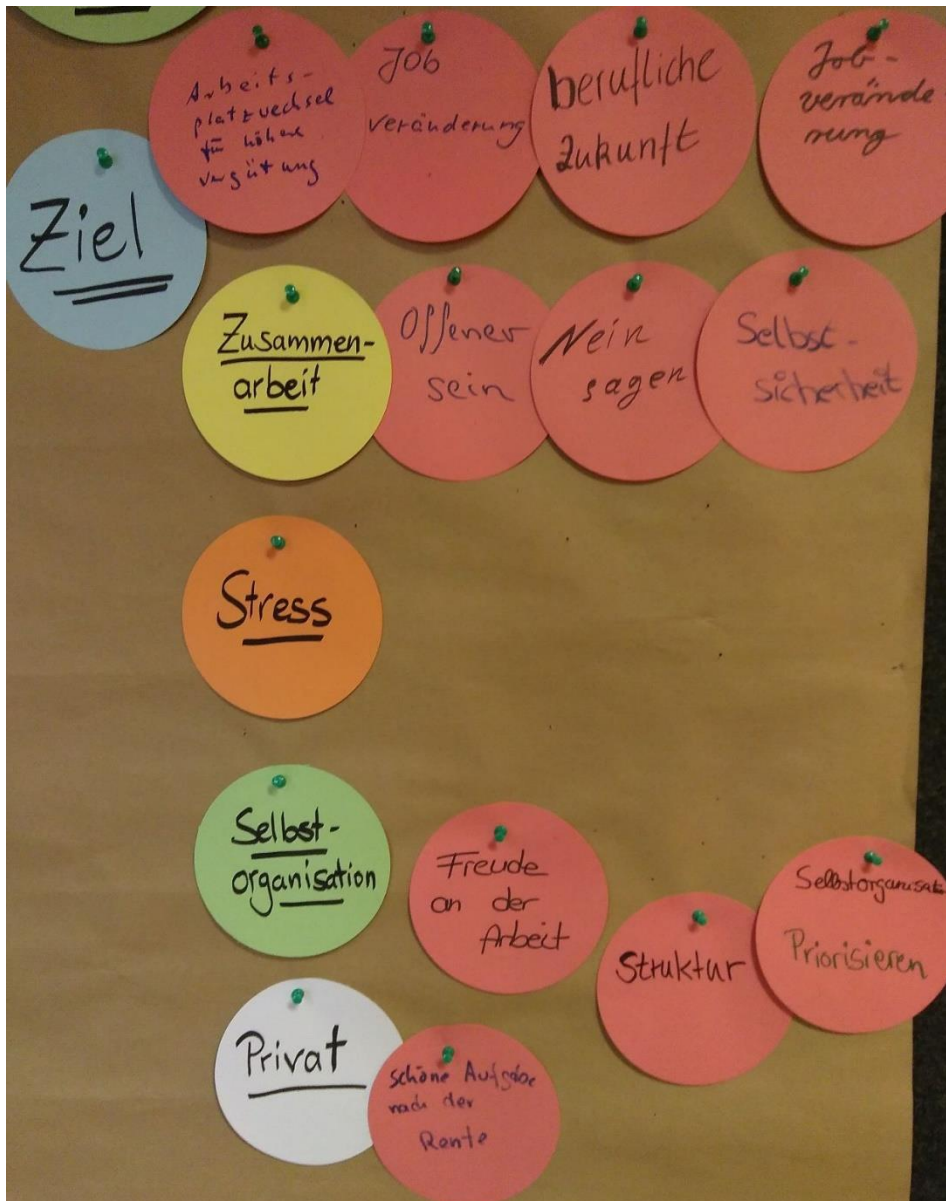
"Selbstcoaching – Ein Methodenkoffer für persönliche Weiterentwicklung am Arbeitsplatz"

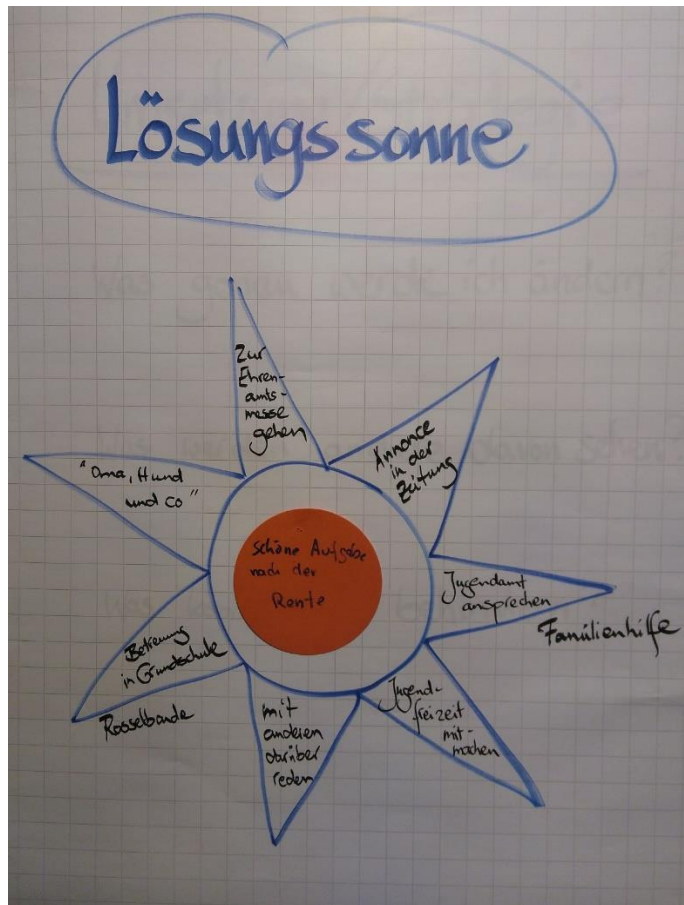
VHS Neumünster

10./11. März 2020 - Susanne Kühn









Umsetzung/Strategie

Was genau werde ich ändern?

Was werden andere davon sehen?

Was könnte mich behindern?

Wünsche für morgen:

Davon mehr:

- Stress/
Zeitmanagement

- Teewasser
- Wie formuliere ich Veränderungsvorschläge und Feedback?
 - Wie bleibe ich beharrlich Vorgesetzten gegenüber?
 - Wie gehe ich mit Kritik um?
 - Resilienz
 - Selbstvermarktung
- "Fälle" in der Gruppe besprechen

Davon weniger:

Das innere Team



Freude
an der
Arbeit

Film:
"Alles steht
Kopf"

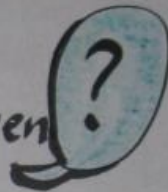
STAPLES

Kollegiale Beratung

1. Problemgeber/in schildert Problem max. 5 Min.



2. alle stellen Klärungsfragen max. 5 Min.



3. Situationsanalyse max. 5 Min.

- Was ist passiert?
- Worum geht es?
- Was wurde evtl. bisher übersehen?



4. Lösungsmöglichkeit(en) suchen max. 15 Min.



5. Problemgeber/in reagiert und dankt max. 5 Min.



Gewaltfreie oder: wertschätzende Kommunikation

4 Schritte

1. Beobachtung
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitte

Video Gefühle: <https://www.youtube.com/watch?v=5DGMZivGNvQ>

Video Bedürfnisse: <https://www.youtube.com/watch?v=btutSO549cU>

Video Ärger: <https://www.youtube.com/watch?v=tK6jHUfeAxo>