

COACHES

SABINE
CLAAS



Vorsitzende eines Bezirkspersonalrats
einer Bezirksregierung und Personal-
rätin in einem Hauptpersonalrat bei
einem Ministerium in NRW

Coach und Trainerin

Coaching - Zertifikat:
Systemischer Coach in der Arbeitswelt

✉ coaching-claas@web.de

☎ +49 160 8836 842

CHRISTINA
HUNKE



Coach & Trainerin für positive Energie

Coaching - Zertifikate:
Motivationstrainer
Resilienztrainer und Mentalcoach
Neuro Resonanz Practitioner
NR Master Practitioner
emTrace® - Coach
Mimikresonanz® - Expert

✉ christinahunke@web.de

☎ +49 179 7001 711

🌐 www.christinahunke.de



SPREAD THE NEWS

Die Seminarreihe

Coaching für
Betriebsräte & Personalräte



Modul 1:

Rollenbewusstsein, Ressourcenstärkung, Potenzialentwicklung

26.-28.08.2024,
Best Western Hotel, Willingen

Modul 2:

Zielformulierung, Umsetzungsstrategien, konsequentes Handeln

04.-06.11.2024,
Best Western Hotel, Willingen

Jedes der Module ist einzeln buchbar, sichere Dir jetzt einen Platz.
Wir freuen uns auf die gemeinsame Arbeit!

design by
nh.
www.nichaffal.de

COACHING FÜR BETRIEBSRÄTE & PERSONALRÄTE

CHRISTINA HUNKE
SABINE CLAAS

DO IT!

Du bist Dir Deiner vielseitigen Aufgaben als Personalrats- bzw. Betriebsratsmitglied bewusst. Du hast Ideen, die Du in Deiner Amtszeit umsetzen möchtest. Diese willst Du in Deine Arbeit einbringen und erreichen. Hier sind **klare Ziele** und **konsequentes Handeln** wichtig.

Ein konsequentes Handeln ist dabei gar nicht so leicht in die Umsetzung zu bringen. Hier spielen in Veränderungsprozessen sowohl **Motivatoren** als auch **Hemmnisse** eine große Rolle.

Vor allem sind es die inneren Motivatoren und Hemmnisse, die sich auf Deine gewünschte Zielerreichung auswirken. Deine Wahrnehmung, Deine Überzeugungen und Deine Kommunikation sind dabei wichtige Faktoren für Dein Wirken in Dein **Bewirken** für die PR-/BR-Arbeit.

Die Arbeit als PR/ BR fordert von Dir ein gutes eigenes Stressmanagement, um konsequent an den unterschiedlichen Aufgaben und Zielen zu arbeiten. Dafür sind **Stressbewältigung**, **stärkendes Mentaltraining** und **Umsetzungsstrategien** unerlässlich.

Klare Zielsetzungen und das Bewusstsein für die **eigene Selbstwirksamkeit** sind für eine **erfolgreiche PR-/BR-Arbeit** sehr effektiv. Die Ziele in die **Umsetzung** zu bringen erfordert **konsequentes Handeln**, welches durch verschiedene Coachingtools immer wieder gestärkt werden kann.

HIER SETZEN WIR AN!



Wir erarbeiten konkrete Zielformulierungen und trainieren Strategien, die zur Umsetzung Deiner Ziele hilfreich sind. Wir arbeiten mit Deinen Potenzialen und Skills, ergänzen diese mit zielführenden Coachingtools to go, so dass Du jederzeit Deine Wirksamkeit selbst stärken und die Umsetzung Deiner Ziele konsequent verfolgen kannst.

UNSERE INHALTE IM ÜBERBLICK:



Zielfarbeit mit SMART und dem Disney-Modell



Visualisierung von Entwicklungsprozessen



Wahrnehmungsfiler identifizieren



Eigene negative Überzeugungen bearbeiten (Glaubenssätze)



Mentaltrainings-einheiten



Training von Kommunikationstools für die Umsetzung:
✓ Gewaltfreie Kommunikation
✓ Nonverbale Kommunikation



Copingstrategien und Emotionsregulation für konsequentes Handeln



Problemlösungs-kompetenzen stärken



Do It!



TERMIN

04.-06.11.2024

SEMINARORT

Best Western Plus Hotel Willingen
Briloner Str. 56, 34508 Willingen (Upland)

KOSTEN PRO PERSON

1185,- EUR zzgl. USt.
476,- EUR Hotelkosten
6,- EUR Kurtaxe

Für eine Platzreservierung Mail an: christinahunke@web.de
In der Antwortmail senden wir die weiteren Unterlagen zu:

- ✓ Anmeldeformulare
- ✓ Datenschutzerklärung
- ✓ AGBs.

Dein Platz ist Dir sicher, sobald wir die unterschriebenen Unterlagen von Dir erhalten.
Wir freuen uns auf Dich!

FREISTELLUNGSGRUNDLAGEN

§ 42 (5) LPVG NRW,
§ 54 (1) BPersVG,
§ 37 (6) BetrVG

Wir öffnen für weitere Zielgruppen!

Bist Du Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretung oder Mitglied in der Mitarbeitervertretung? Und diese Themen bewegen auch Dich? Du bist herzlich willkommen!
§ 16 (4) LGG
§ 10 (5) BGlG
§ 19 (3) MVG
§ 179 (4) SGB IX