

# Coaching für Betriebsräte & Personalräte



## Freistellungsgrundlagen:

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

## Wir öffnen auch für:

- § 16 (4) LGG
- § 10 (5) BGG
- § 19 (3) MVG
- § 179 (4) SGB IX

**Christina Hunke**  
Coach & Trainerin

christinahunke@web.de  
+49 179 7001 711  
christinahunke.de

**Sabine Claas**  
Coach & Trainerin

coaching-claas@web.de  
+49 160 8836 842

**Modul 2:**  
Zielformulierung  
Umsetzungsstrategien  
konsequentes Handeln

**24.-26.11.2025**  
Hotel Seegarten, Sundern

christinahunke.de



Du hast Ideen, die Du in Deiner Amtszeit umsetzen möchtest. **Klare Ziele** und **konsequentes Handeln** sind dabei wichtig.

Innere Motivatoren und Hemmnisse wirken sich auf Deine **Zielerreichung** aus. Deine Wahrnehmung, Deine **Überzeugungen** und Deine **Kommunikation** sind dabei wichtige Faktoren für Dein Wirken in der PR-/ BR-Arbeit.

Für die konsequente Arbeit an den Aufgaben und Zielen ist ein gutes eigenes **Stressmanagement, Stressbewältigung**, stärkendes **Mentaltraining** und **Umsetzungsstrategien** daher unerlässlich.

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

### Seminarinhalte im Überblick:

- Zielearbeit mit SMART / dem Disney-Modell
- Visualisierung von Entwicklungsprozessen
- Eigene negative Überzeugungen erkennen
- Die Kraft der Positivität
- Mentaltrainingseinheiten
- Bewusstsein für die eigene Wirksamkeit
- Copingstrategien und Emotionsregulation für ein gutes Stressmanagement
- Problemlösungskompetenzen stärken
- Training von Kommunikationstools:
  - Gewaltfreie Kommunikation
  - Nonverbale Kommunikation



Kosten pro Person:  
1185,- zzgl. USt. und zzgl. Hotelkosten  
Hotelkosten pro Person:  
ab 593,- inkl. Kurtaxe

Für eine Platzreservierung Mail an:  
[christinahunke@web.de](mailto:christinahunke@web.de) .

Anmeldeformulare, Kostenübernahmeerklärung, Datenschutzerklärung und AGBs schicken wir Dir gern zu, und Du findest sie auf der Webseite:  
[christinahunke.de/termine-seminare-trainings/](http://christinahunke.de/termine-seminare-trainings/)

**Dein Platz ist Dir sicher, sobald wir die unterschriebenen Unterlagen von Dir erhalten.**

**Wir freuen uns auf Dich!**