

Coaching für Betriebsräte & Personalräte



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

Wir öffnen auch für:
§ 16 (4) LGG
§ 10 (5) BGleib
§ 19 (3) MVG
§ 179 (4) SGB IX

Christina Hunke
Coach & Trainerin

christinahunke@web.de

+49 179 7001 711
christinahunke.de

Sabine Claas
Coach (DGfC)& Trainerin

coaching-claas@web.de

+49 160 8836 842
sabineclaas.de

Modul 2:
Zielformulierung
Umsetzungsstrategien
konsequentes Handeln

28.-30.09.2026
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
- Stressmanagement-Methoden
- Problemlösungskompetenzen stärken
- Training von Kommunikationstools:
 - Gewaltfreie Kommunikation
 - Nonverbale Kommunikation



Kosten pro Person:
1185,- zzgl. USt. und zzgl. Hotelkosten
Hotelkosten pro Person:
ab 545,50 € inkl. Kurtaxe

Für eine Platzreservierung Mail an:
christinahunke@web.de .

Anmeldeformulare, Kostenübernahmeverklärung, Datenschutzerklärung und AGBs schicken wir Dir gern zu, und Du findest sie auf der Webseite:
christinahunke.de/termine-seminare-trainings/

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

Wir freuen uns auf Dich!