



Psychotherapie
Laufbahnberatung
Diversity Seminare

Michaela Hillmeier
Ethnologin M.A.
Heilpraktikerin

Tel.: 0157-71898647
mail@michaela-hillmeier.de
www.michaela-hillmeier.de

„ICH – Familie – Job, alles unter einem Hut?! Gesund bleiben & glücklich sein durch Balance, Achtsamkeit und Wertschätzung“

Biographisches und ressourcenorientiertes Coaching in der Gruppe

In dem Workshop arbeite ich vorrangig nach der Methode KomBI-Laufbahnberatung, die ich 2012 mitentwickelt und in den letzten Jahren für meine Arbeit ergänzt und erweitert habe. Daraus entstanden ist eine besondere Form des Life-Coachings, welches biographisch arbeitet, sich an den Stärken, Ressourcen und der Vielfalt jedes einzelnen Menschen orientiert und auf die persönlichen Werte fokussiert. Anhand dessen werden Kompetenzen herausgearbeitet und Ziele formuliert, die das Prinzip "Mein Leben bestimmt meine Arbeit" realisierbar machen und dazu empowern (mich ermächtigen) dies auch um- und durchzusetzen.

Ziel ist es, den weiteren Lebens- und Berufsweg im Sinne der eigenen Werte und Bedürfnisse zu gestalten und dafür nächste Schritte und Umsetzungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Dabei wird sehr genau auf die nötigen Ressourcen, die Selbstfürsorge und eigene Netzwerke geachtet und diese werden mit einbezogen.

Ein besonderes Augenmerk richtet sich auf die Fragestellungen: Was ist wichtig für mein gesund sein, gesund bleiben? Wie bin ich achtsam mit mir selbst, wie erkenne ich meine Bedürfnisse und Grenzen und wie benenne ich sie? Im Familienalltag, im Job, im Umgang mit Freund:innen ...

Gerade in der Gruppe entfaltet diese Methode ihre ganze Kraft des Empowerments.

Der Aufbau der einzelnen Workshops ist so angelegt, dass jede Person über das eigene Erleben, eigene Fähigkeiten und Kompetenzen erkennen kann.

Diese Kompetenzen im Blick habend, eigene Wertevorstellungen miteinbeziehend sowie eigene Netzwerke und weiteren Ressourcen sichtbar machend, wird **das Wollen von Veränderung** unterstützt und gestärkt.

Dadurch kommt die Person ins gewollte Machen und Tun und kann so die entscheidenden nächsten Schritte planen und umsetzen. Wobei sie die eigenen Bedürfnisse im Blick hat und achtsam mit sich selbst ist.

Schwerpunkte der einzelnen Module/ Workshoptage

Modul 1: Eigene Stärken erkennen und erleben

Hier zählt der Blick in die eigene Biografie/Vergangenheit. Was habe ich schon alles gemacht im Beruf und in der Ausbildung? Gleichzeitig auch in der Freizeit, im Hobby und in der Familie. Wie bin ich zu der Person geworden, die ich bin? Was habe ich in den verschiedenen Lebensphasen gelernt, getan, erfahren, welche Entscheidungen getroffen?



Es geht um die Ermittlung von eigenen Ressourcen und Stärken, einige sind bekannt, andere neu. Wichtig ist auch, sich eventuell schwierige Lebensphasen genauer anzusehen und für sich herauszuarbeiten, wie ich gehandelt habe, welche Fähigkeiten mir geholfen haben, diese Situation zu überwinden.

Modul 2: Ressourcen aktivieren

Die gesammelten Stärken werden genauer analysiert, Tätigkeitsbereiche ausgemacht und diese genau dahingehend hinterfragt, was bei der jeweiligen Tätigkeit genau, Schritt für Schritt gemacht wird. Dabei wird deutlich, wie ich etwas mache und wie ich mit anderen Menschen umgehe.

Konkret bedeutet das, sich ganz genau anzusehen, welche Schritte und Tätigkeiten nötig sind, um z.B. im beruflichen Kontext einen Termin vorzubereiten, eine Besprechung abzuhalten, etwas Fachliches zu erledigen (z.B. Fliesen zu legen oder eine Programmieraufgabe zu lösen).

Im privaten Bereich wäre es z.B. die Kinder versorgen, sich um den Haushalt kümmern, ein Familienmitglied pflegen.

Üblicherweise betrachten wir unsere alltäglichen Aufgaben nicht spezifisch, aber genau geht es hier. Ebenso wird deutlich, welche Tätigkeiten wertgeschätzt werden, beachtet werden und warum – von der Person selbst ebenso wie von der Außenwelt.

Schließlich hat jede Person eine möglichst umfangreiche Sammlung von Tätigkeiten und Fertigkeiten, woraus sich die eigenen Kompetenzen ableiten lassen – die eigenen Ressourcen in all ihrer Vielfalt!

Modul 3: Eigene Grenzen erweitern

Durch das genaue Beschreiben und Belegen der eigenen Kompetenzen (wann, wo, wie nutze ich sie, wie habe ich sie erworben), aber auch durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Interessen, Vorlieben, Werten und Bedürfnissen denken wir automatisch darüber nach, wie wir sie bereits nutzen oder weiterhin nutzen wollen – oder auch nicht. Mehr und mehr wird ein Bild sichtbar, eine Vision davon, wohin es gehen kann/soll. Und ja deutlicher dieses Bild wird, umso klarer wird der Weg dahin.

Modul 4 & 5: Den eigenen Weg gestalten

Nun werden die Ziele zum Erreichen der Vision so klar formuliert, dass ein genauer Plan entwickelt werden kann, wie sie diese Ziele erreichen werden und wer (Netzwerke!) sie darin unterstützen kann. Es wird eine "Road-Map" erstellt, die erreichbare Ziele beinhaltet und machbare Erfolge aufzeigt.

Die Methoden, mit denen in den einzelnen Workshops gearbeitet wird, sind vielfältig und lassen sich individuell so anpassen, dass es auf die Art und Weise zur Aktivierung und zum Empowerment kommt, wie es jeder einzelne Mensch gerade benötigt.



Psychotherapie
Laufbahnberatung
Diversity Seminare

Michaela Hillmeier
Ethnologin M.A.
Heilpraktikerin

Tel.: 0157-71898647
mail@michaela-hillmeier.de
www.michaela-hillmeier.de

WICHTIGER BESTANDTEIL des Kurses ist die die Eigenarbeit zu Hause zwischen den Modulen. Dies ist unbedingt notwendig, um an dem Prozess teilhaben zu können. Es ist wichtig, während der Kursphase in einen Prozess zu kommen, der sich nicht nur auf die gemeinsamen Einheiten beschränkt. Dafür ist von vorneherein Zeit mit einzuplanen, ebenso wie ein möglichst ruhiger Ort, den sie für sich selbst nutzen können, um die entsprechenden Aufgaben zu bearbeiten.

Zusätzliche zu den 5 Modulen erhält jede Person zum Abschluss eine Einzelsitzung (1 - 1,5h, Termin nach Vereinbarung) zur gemeinsamen Dokumentation der Kompetenzen und des Prozesses (auch für Bewerbungsmappen nutzbar).

RAHMENBEDINGUNGEN

Teilnehmendenzahl: 4 Personen

Kurszeiten: 5x 3h15 (jeweils aktuelle Termine beachten) + 1 Einzelsitzung (Gesamtumfang: 16h)

Ort: Grünbichl 7, 82266 Inning a. Ammersee/ Schlagenhofen

Kursgebühr: 700,00 € (+ MwSt.) pro Person, inkl. Unterlagen

Anmeldung per E-Mail unter mail@michaela-hillmeier.de oder telefonisch unter 01577-1898647

Sie können sich gerne auch als bereits bestehende Gruppe bzw. zu viert anmelden!