

➤ **MO, 09.09.2024**➤ **18:00-19:00 Uhr**

ONLINE-VORTRAG

## **DAS KLEINE 1 X 1 - SELBSTCOACHINGTOOLS FÜR DEN ARBEITSALLTAG**

Lernen Sie Neues über sich selbst und testen Sie die Möglichkeiten, mit Ihren persönlichen Anliegen und Herausforderungen im (Arbeits-) Alltag einen besseren Umgang zu finden.

Im Mittelpunkt stehen die Stärkung Ihres Selbstmanagements und Ihrer Selbstwirksamkeit. Decken Sie die Ursachen für Ihre Gefühle und Emotionen, körperlichen Reaktionen und die Hintergründe Ihres Handelns auf. Erarbeiten Sie effektive Lösungswege für sich und entfalten Sie Ihr ganzes Persönlichkeitspotenzial. Unsere Expertin nimmt Sie mit auf eine Reise in die Coachingwelt mit ganz vielen einfachen, praktischen und nachhaltigen Tools.

Füllen auch Sie Ihren eigenen Werkzeugkoffer und werden Sie aktiv!



## **INFOS**

➤ Referentin:  
Frau Nadine Diederichs  
NADEI - Coaching, Training &  
Gesundheitsberatung

➤ Moderation: BUK Familienservice



ALLE ONLINE-VORTRÄGE FINDEN SIE  
AUCH IN UNSEREM KUNDENLOGIN  
[WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN](http://WWW.BUK-FAMILIENSERVICE.DE/KUNDENLOGIN)

## **WIE KANN ICH TEILNEHMEN?**

Wir bitten um Anmeldung mit Angabe Ihrer (dienstlichen) **E-Mail-Adresse** und des **Firmennamens bis zum 06.09.2024** unter **[veranstaltung@buk-familienservice.de](mailto:veranstaltung@buk-familienservice.de)**

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos. Für die Durchführung nutzen wir das Programm GoToWebinar. Webcam und Mikrofon werden nicht benötigt. Fragen können per Chat gestellt werden.