



**Kompetenz-Zentrum Selbst- & Leistungskompetenz**

09. – 10. März 2010

14. – 15. September 2010



# Selbstcoaching

*Das Corssen-Seminar bei ZFU*

***Mit der Veränderung bei sich anfangen! Die Führungskraft auf dem Weg zum wirkungsvollen Selbstentwickler***

■ **Selbst-Verantwortung**

Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler

■ **Selbst-Bewusstheit**

Was kostet mich meine Art zu denken?

■ **Selbst-Vertrauen**

Ich liebe mich ohne Bedingungen und kann mein Verhalten auf ein Ziel hin verbessern

■ **Selbst-Überwindung & Selbst-Disziplin**

Glück ist auch eine Überwindungsprämie

## Selbstcoaching: Die Führungskraft auf dem Weg zum Selbstentwickler

Nur wer sein Denken und Handeln reflektiert, sich permanent weiterentwickelt, ist auf Dauer selbstmotiviert, aktiv und kreativ. Der Selbstentwickler misst seinen Erfolg nicht nur an äusseren Erfolgen, sondern entwickelt sich über das „innere Spiel“.

### Selbst-Verantwortung

Wie man etwas erlebt und wie man sich verhält, hängt von den eigenen Denkmustern und Glaubenssätzen ab. Es ist die eigene, freie Entscheidung, wie man mit schwierigen Situationen umgeht. Man kann diese als Rückschlag, frustrierendes Ereignis oder als Scheitern erleben. Oder aber als Entwicklungsimpuls und Herausforderung.

### Selbst-Bewusstheit

Wer an sich arbeitet und etwas entwickeln möchte, der sollte sich bewusst sein über das, was seine Gemütsstimmung und sein Tun leitet. Nur wache Selbst-Bewusstheit ermöglicht dauerhafte Veränderung.

### Selbst-Vertrauen

Selbstvertrauen ist ein Produkt aus Selbstverpflichtung und beseeltem Engagement. Wer erfährt, dass er sich vertrauen, sich auf sich selbst verlassen kann, der wird unerschütterlich. Wer sein Ziel leidenschaftlich verfolgt und an sich glaubt, für den sind Hindernisse und Niederlagen nur Durchgangsstationen zum Ziel.

### Selbst-Überwindung/Selbst-Disziplin

Die Vermeidung von Unlust und Schmerz sind oft die Ursachen von privaten und beruflichen Problemen. Typische Versuche der Schmerzvermeidung finden wir im „Nicht-Entscheiden wollen“ und in der Angst vor Konfrontation und Ablehnung

## Trainer / ZfU-Faculty



### Jens Corssen

Jens Corssen ist Diplom-Psychologe und Verhaltens-Therapeut. Als Berater für Krisen- und Konfliktbewältigung, Referent und Seminarleiter hat er sich auf Themen-Schwerpunkte wie "Exzellentes Selbstmanagement" und "Andere zu Bestleistungen führen" fokussiert. Zudem ist er als psychologischer Berater und Coach für Spitzenkräfte in Wirtschaft, Medien und Sport tätig.

"Ich schätze Jens Corssen als lebensklugen Berater und inspirierenden Gesprächspartner."

Prof. Dr. Hubert Burda;  
HUBERT BURDA Media

"Jens Corssens Idee des Selbst-Entwicklers fördert erfolgreiches Selbstmanagement und leistet damit einen wesentlichen Beitrag für die lernende Organisation."

Dr. Wolfgang Reitzle,  
Vorstandsvorsitzender Linde AG

## Das Buch zum Seminar

**Titel:** Der Selbst-Entwickler  
**Autor:** Jens Corssen  
**Verlag:** Beust-Verlag  
**Preis:** CHF 60.50 plus Versand  
**ISBN-Nr:** 3-937715-89-4

Das Buch kann über den ZfU-Buchshop bezogen werden:  
Tel. +41 44 722 85 44 oder [www.zfu.ch/buch](http://www.zfu.ch/buch)

Wer glaubt,  
er sei fremdbestimmt, der irrt.

Jens Corssen

## Ihr Nutzen – warum Sie teilnehmen sollten:

Sie erarbeiten sich Ihre eigene, nachhaltige Strategie im Bereich Selbst-Verantwortung, Selbst-Bewusstheit, Selbst-Vertrauen und Selbst-Überwindung. Die daraus erwachsende Selbstmotivation und Eigenmacht erzeugt ein positives Lebensgefühl und fördert die eigenen Potentiale. Erfolgreiches Selbstcoaching entwickelt nicht nur die eigene Gelassenheit und Effektivität, sondern unterstützt auch den erfolgreichen Umgang mit Anderen.

## Das Seminarprogramm

### Seminar-Inhalt

- Wie Sie sich selbst am besten motivieren.
- Was ist „inner coaching“? Wie geht das?
- Von der Selbstbegrenzung zur Entwicklung der eigenen Potentiale.
- Wie Sie mit Ungerechtigkeiten und mit Gefühlen wie Angst, Ärger, Trauer usw. umgehen.
- Stressvermeidung: Wie Sie Ihre Prioritäten optimal setzen.
- Wie Sie Ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit steigern.
- Wie Sie Ihre „Software“ günstig auf ein Ziel hin entwickeln.
- Ein Paradigmenwechsel: Die „not-wendige“ Definition von Erfolg.
- Selbstbeeinflussung: Wie Sie die grosse Kraft Ihres Unterbewusstseins nutzen.
- Wie Sie Ihre Ausstrahlung und Durchsetzungskraft erhöhen.
- Wie Sie es schaffen, wertvolle Einsichten dauerhaft in Ihr Leben einwirken zu lassen.

### Arbeitsmethode

Der Workshop besteht aus Informationsvermittlung, Selbstreflexion, Diskussionen und Übungen. Sie erarbeiten sich in diesem Seminar Methoden für ein erfolgreiches und nachhaltiges Selbstcoaching.

### Arbeitszeiten

- 1. Tag: 09:00 – 18:00 Uhr
- 2. Tag: 08:30 – 17:30 Uhr

### Das Credo des Selbstentwicklers

1. Ich entscheide mich ganz bewusst, nicht darauf zu warten, dass sich etwas entwickelt, sondern beginne bei mir selbst. So erschliesse ich Eigenmacht, Initiative und Freude.
2. Am Anfang ist die Idee, die Einstellung. Sie ist die Quelle unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen.
3. Was ist, ist – und wie ich es beurteile, ist mein ganz persönlicher Beitrag zum Leben. Dieser Beitrag bestimmt mein Erleben und mein Verhalten.
4. Die Situation ist mein Coach, und ich bin ihr Schüler.
5. Wo ich bin, will ich sein. Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer.
6. Nur wer sich bewusst macht, dass er das, was er gerade tut, wirklich will, kann sich auch entscheiden, etwas anderes zu tun, und zu neuen Ufern aufbrechen.
7. Verfolge dein Ziel, als ob du es nicht hättest, und tue das, was du tust, so gut du heute kannst.
8. Ich liebe mich ohne Bedingungen, und mein Verhalten kann ich auf ein Ziel hin verbessern.
9. Meine Seele nimmt auf die Dauer die Farben meiner Gedanken an.
10. Ich habe keine Lust, und ich tue es, weil es günstig für mein Ziel ist.
11. Private und berufliche Pleiten sind meistens Folgen von Schmerzvermeidung.
12. Eine der intelligentesten Methoden, mit dem Leben umzugehen und Ziele zu erreichen, ist: Schmerz/Überwindung – ja, sofort!
13. Rauf auf die Achterbahn des Lebens?! Glück ist auch eine Überwindungsprämie.

Jens Corssen

## Preise

ZfU-Mitglieder CHF 2740–/EUR 1830.–

Standardpreis CHF 2950–/EUR 1970.–

Besuchen mehrere Personen des gleichen Unternehmens denselben Seminartermin, erhält jeder weitere Teilnehmer 15% Ermässigung.

## Inbegriffen:

2 Mittagessen, Pausenverpflegung, eine Seminardokumentation,

## Annulation:

Gemäss AGB ([www.zfu.ch/agb](http://www.zfu.ch/agb))

## ZfU-Alumni:

An dieser Veranstaltung werden bis zu 100 Weiterbildungs-Credits angerechnet. **(1 Credit = 1 CHF)**

Ihren Weiterbildungs-Credit-Saldo finden Sie auf [www.myzfu.ch](http://www.myzfu.ch)

## Veranstaltungsorte

### 09. – 10.03.2010

Hotel Hermitage Luzern \*\*\*\*

Seeburgstrasse 72, CH-6006 Luzern

Tel. +41 41 375 81 81, [www.hermitage-luzern.ch](http://www.hermitage-luzern.ch)

**Transfer:** PW: 45min. ab Zürich / ÖV: 90min. ab Zürich Airport

**Zimmerpreise:** ab CHF 190.–/EUR 119.–

### 14. – 15.09.2010

Hotel Waldheim-Risch

CH-6343 Risch am Zugersee

Tel. +41 41 799 70 70; [www.waldheim.ch](http://www.waldheim.ch)

**Transfer:** PW: 35min. ab Zürich / ÖV: 75min. ab Zürich Airport

**Zimmerpreise:** ab CHF 140.–/EUR 88.–

Gerne reservieren wir für Sie in den Hotels ein Zimmer zu unseren Spezial-Konditionen.

## Beratung / Kontakt

Manuela Palla, Projektleiterin

Selbst- & Leistungskompetenz

Tel. +41 44 722 85 71

[manuela.palla@zfu.ch](mailto:manuela.palla@zfu.ch)

## Anmeldung Selbstcoaching mit Jens Corsen

Fax: Talon ausfüllen oder **Visitenkarte** anheften & faxen an **+41 44 722 85 86**

Telefon: Customer Care Center **+41 44 722 85 01**

Internet: <http://www.zfu.ch/weiterbildung/seminare/jcot.htm>

<input type="checkbox"/> Herr	<input type="checkbox"/> Frau	Name/Vorname	
Firma			
Telefon/Fax		E-Mail	
Funktion/Abteilung			
Strasse/Postfach		<input type="checkbox"/> Firmenadresse	<input type="checkbox"/> Privatadresse
Land/PLZ/Ort			

Ich nehme an **folgendem Termin** teil:

09. – 10.03.2010

14. – 15.09.2010

Ja, ich möchte ein **Hotelzimmer reservieren:**

Einzelzimmer

Doppelzimmer

von

bis