



BRIDGEHOUSE

COACH ACADEMY

Advanced Coaching Programm

Back to strength Coaching



Back to strength Coaching

Innere Stärke als Basis für ein erfülltes Leben

»Man never made any material as resilient as the human spirit.«

–

Sir Bernard
Arthur Owen
Williams

Zu Ihnen kommen Klienten, die durch andauernden Stress, berufliche oder private Krisen belastet sind und die wissen, dass sie etwas verändern müssen. Menschen, die dauerhaft auf der Überholspur unterwegs sind und deren inneren Warnsignale rot aufleuchten. Teilweise gelingt es, mit dem Stress umzugehen und ihn mit positiven und erfreulichen Erlebnissen, Erfahrungen und Fähigkeiten auszugleichen. Das Gefühl von „So geht es nicht weiter!“ überwiegt aber zunehmend.

Oft fehlt es an Mut, an Ruhe, an Zuversicht und an Ideen, wie ein erfülltes und authentisches Leben aussehen könnte. Die Gründe dafür sind vielfältig: überhöhter Anspruch an sich selbst, familiärer Druck, negative Überzeugungen, mangelnde Achtsamkeit, Angst vor konsequenten Veränderungen. In anderen Fällen werden die eigenen Wünsche hintenangestellt, oder es gelingt einfach nicht, aus dem Hamster-rad auszusteigen.

Für Menschen, die dazu nicht mehr in der Lage sind und keinen Ausweg sehen, kann Coaching eine Hilfestellung sein. Wie kann es gelingen, sich zu stärken und neu auszurichten? Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, was nötig ist, um Belastungen abzubauen und Ressourcen aufzubauen. Denn zur Bewältigung von Stress und Krisen braucht es diese Ressourcen und innere Stärke. Als Coach leisten Sie einen wesentlichen Beitrag, wenn Sie Ihren Klienten einen Raum bieten, in dem sie innehalten und zur Ruhe kommen können, um hierzu (wieder) einen Zugang zu finden.

Die seelische Gesundheit ist für Menschen ebenso wichtig wie die körperliche. So, wie man gegen körperliche Beschwerden etwas tut, kann man auch bei seelischen Beschwerden handeln.

Back to strength Coaching

In diesem Advanced Coaching Programm lernen Sie, wie Sie mittels verschiedener Stressreduktionstechniken, Entspannungsverfahren und Achtsamkeitsübungen, aber auch durch kraftvolle Frageinterventionen das mentale Immunsystem Ihrer Klienten stärken. Sie lernen außerdem, wie Ihre Klienten äußere und innere Hindernisse erkennen und präventive Maßnahmen erarbeiten, die nachhaltig auf die psychische Widerstandskraft einzahlen.

Das Programm richtet sich an externe und interne Coaches, die sich weiter qualifizieren wollen, um Menschen und Organisation dabei zu unterstützen, sich resilienter aufzustellen.

Während des Programms stehen das Erfahren und Ausprobieren im Mittelpunkt. Das geht am besten, indem Sie eigene Themenstellungen einbringen, um so den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen und zu Ihrer inneren Stärke bewusster zu erleben. Sie entwickeln nicht nur Ihre Methoden und Arbeitsweise weiter, sondern auch sich selbst als resiliente Persönlichkeit.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen
ein Stück dieses Weges zu gehen.

+49 30 609 83 21-0


Susanne Oldenburg

Inhaltliche Schwerpunkte

Wasserstandsmeldung

Eine persönliche Istanalyse

Innere und äußere Hindernisse

Wie Stress entsteht und wie wir darauf reagieren

Wenn die Puste ausgeht

Symptome und Verlauf

Somatische Marker

Unser Körper lügt nicht

Donnerstag um 16.17 Uhr

Der individuelle Umgang mit Krisen

Mentales Muskeltraining

Psychische Widerstandsfähigkeit als Kompetenz

Ruhe finden

Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft

Back to strength

Wie wir in einen besseren Zustand kommen

Achtsames Zuhören

Was wir von anderen lernen können

Es ist alles da

Wie wir unsere Ressourcen nutzen und ausbauen können

Selbstwirksamkeit aktivieren

Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster mittels bifokal multisensorischer Stimulationen verändern

Praxis, Praxis, Praxis

Coach und Trainerin

Susanne Oldenburg



Susanne Oldenburg ist seit über zehn Jahren Coach, Trainerin und Teamentwicklerin und Mitgründerin der BRIDGEHOUSE Coach Academy. Nach Ausbildungen zum Systemischen Coach, Co-Active Coach, Systemischen Team-Coach und Resilienz-Coach hat sie sich in den letzten Jahren intensiv mit der psychischen Widerstandsfähigkeit von Menschen beschäftigt.

Sie begleitet Menschen zu den Themen Leadership, Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Dabei stehen in ihrer Arbeit mit ihren Kunden der Umgang mit schwierigen Situationen, die Stärkung der eigenen Ressourcen und die Begleitung zu einem erfüllten und authentischen Leben im Mittelpunkt.

„Ich bin an der Nordsee geboren und sturmerprobt. Mein eigener Lebensweg ist von Herausforderungen gezeichnet, die es mir abverlangt haben, mein Leben immer wieder zu überdenken, Weichen zu stellen, neue Wege zu gehen. Wir können uns zwar nicht vor Krisen schützen, aber wir können lernen, wie es gelingt, aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Welchen Beitrag Coaches in ihrer Arbeit mit ihren Klienten dazu leisten können, dieses Wissen möchte ich weitergeben.“

Susanne Oldenburg lebt mit ihrem Mann in Hamburg. In ihrer Freizeit trifft man sie oft an der Elbe bei ausgedehnten Hundespaziergängen, beim Yoga oder beim Ausprobieren neuer Kochrezepte.

Termine & Daten

Termine

Die aktuellen Termine für das dreitägige Advanced Coaching Programm **Back to strength** finden Sie unter www.bridgehouse.de.

Zeiten

Das Programm beginnt am ersten Tag um 11.00 Uhr und endet am letzten etwa gegen 16.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen, Mittag- und Abendessen werden mit Ihnen und den anderen Teilnehmern vor Ort abgesprochen.

Preis

Das dreitägige Programm kostet **1.790 €** inklusive Tagungspauschalen für Essen und Getränke während des Trainings. Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19 %. Die Unterkunft ist nicht im Preis enthalten. Absolventen von Programmen der BRIDGEHOUSE Coach Academy und ICF-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 10 %.

Teilnehmer/innen

Das Programm richtet sich an Coaches, die mindestens eine Ausbildung als Coach absolviert haben. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 beschränkt. Es handelt sich also um eine kleine Gruppe, mit der ein intensives Arbeiten möglich ist.

Seminarort

Als Teilnehmer/in sollen Sie sich voll und ganz auf das Programm und sich selbst konzentrieren können. Deshalb haben wir einen Ort mit Raum und Ruhe, gesundem Essen und einen exzellenten Service auf Augenhöhe ausgesucht.

Anmeldung

Bitte rufen Sie unter **+49 30 609 83 21-0** an oder senden Sie eine kurze Nachricht an coachacademy@bridgehouse.de. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Ihnen in Verbindung.



BRIDGEHOUSE
COACH ACADEMY

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

www.bridgehouse.de | coachacademy@bridgehouse.de | +49 30 609 83 21-0