

## „Do it yourself! – Coachin in eigener Sache“

**Dienstag, 29. Mai 2018 um 19:00 Uhr**  
**Mensa der Verbundschule Isselburg**  
**Stromberg 2**



Es gibt viele alltägliche Herausforderungen im privaten und beruflichen Kontext, die sich mit Hilfe von Selbstcoaching meistern lassen. Sie können Ihre Ressourcen aktivieren, Ihre Talente und Begabungen fördern, Ziele entwickeln, Ihre Wahrnehmung, Achtsamkeit und innere Selbstführung optimieren.

Der Vortrag möchte Sie darüber informieren,

- was Selbstcoaching bedeutet und warum es funktioniert,
- wie Sie Ihre eigene Coachin werden können,
- welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen, das Selbstcoaching in sich birgt!

### Referentin:

Hanne Brüning, begleitende Kinesiologin, Mediatorin und Trainerin in der Erwachsenenbildung

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Veranstaltung wird in Kooperation der kfd Isselburg und der Arbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Borken angeboten.

