



**TOM ANDREAS**

Coaching · Seminare · Training

# 2022 GUT NAVIGIEREN

## Vom Wünschen und Zielen zu Plan und Tat



### Jahresanfangs-Workshop mit Tom Andreas

Die Kunst der  
Selbstführung

Ein Jahresanfang ist immer eine gute  
Gelegenheit sich aktiv zu orientieren,  
den Wandel und die Entwicklung gut  
vorbereitet „selbst-bewusst“ zu gestalten.

Eigene Wege gestalten  
statt „gute Vorsätze“  
und „fremde Ziele“

Sich Zeit nehmen für gute Vorbereitung.  
Das kommende Jahr aktiv angehen.  
Sich der eigenen Bedürfnisse bewusst werden.  
Eigene Motive und eigene Motivationen finden.

Wiederentdeckung der  
eigenen Kompetenzen  
und Ressourcen

Die eigenen Kompetenzen und Talente erkennen.  
Strategisch klug die Steuerung selbst übernehmen.  
Kraftvoll Handeln.  
Nach vorne gehen.

Sich Zeit nehmen  
und auf den eigenen  
Weg machen

Für diejenigen, die den eigenen Weg „selbst-bewusster“ gestalten und  
die Weg-Führung in die eigene Hand nehmen wollen.  
Für diejenigen, die ihre Ziele strukturiert selbst bestimmen wollen.  
Für diejenigen, die wieder Mut und Lust auf Zukunft erleben wollen.



## Professionelle Prozessführung

Methodische Grundlage für den Prozess sind systemisches NLP, lösungsfokussierende Perspektiven, Arbeit mit unbewussten und bewussten Bilderwelten (ZRM, Motivationspsychologie und Ericksonsche Interventionen)

## Zukunft selbst gestalten

Ziel dieser Tage ist eine strukturierte, lebendige und ressourcenvolle Haltung und praxistaugliche Strategie für die eigene Zukunft - auf bewusster und unbewusster Ebene - selbst zu erarbeiten.

### Die Bausteine des Seminars :

#### Selbstführung

- Die Kunst der Selbstführung als erlebnisnahe Erfahrung; anschauliche Modelle und Theorie-Grundlagen für den Umgang mit Zielen

#### Kompetenzen und Ressourcen

- Die eigenen Talente, Kompetenzen und Ressourcen im strukturierten Prozess erkennen

#### Bedürfnisse verstehen

- Eigene Bedürfnisse erkennen und verstehen - anhand von Bilderwelten sich bewusst machen und in Motive wandeln

#### Ziele finden und strategisch angehen

- Strukturierte Vorgehensweisen für die Formulierung und Verwirklichung eigener Werte und Ziele kennenlernen und strategisch zur Verwirklichung nutzen

#### Verstehen, umsetzen und anwenden lernen

- Praxishilfen und gemeinsame Reflexionen zur Integration der Prozesse in die eigene Praxis - auch z.B im Coaching- oder Führungskontext

### Das Besondere in diesem Seminar:

#### lebendig

- Lebendig, gut und strukturiert geführt den Jahreswechsel und die eigene Zukunft bewusst gestalten

#### professionell hilfreich

- Tieferes Verständnis vom Umgang mit Bedürfnissen und Zielen
- Klar strukturierte Hilfen für die Praxis der eigenen Zukunftsgestaltung mit sich und auch mit Anderen

#### Erfreulich ;-)

Durch die Ressourcenfokussierung ist ein erfreulicher Nebeneffekt der Tage mehr Gutes über sich selbst zu wissen und mehr der eigenen Zukunft zu vertrauen!



# TOM ANDREAS

Coaching · Seminare · Training

2022 gut navigieren | Tom Andreas | Januar 2022

## Termine und Zeiten

**Samstag, 29.1.2022, 10 - 19 Uhr**  
**Sonntag, 30.1.2022, 10 - 15 Uhr**

## Ort

**ZenDo, Karolinger Ring 19, 50677 Köln**

## Seminargebühr

Kosten für das Seminar inkl. Pausenverpflegung und Unterlagen:  
290,00 EUR inkl. MwSt.  
Bildungsförderung auf Anfrage.

## Weitere Informationen & Anmeldung

**Die Anmeldung bitte formlos und schriftlich an:**  
**info@tomandreas.de**  
oder per Post an: Institut Tom Andreas, Sachsenring 73, 50677 Köln

Rückfragen per Mail jederzeit; am Telefon sind wir dienstags und donnerstags von 10 bis 17 Uhr, Mittwochs von 14-17 Uhr  
gerne persönlich für Sie da!  
0221/9404680

