

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub – Coaching kompakt: Einführung in Haltung, Denken und Werkzeuge des Coachings.

(5 Unterrichtstage, 40 Unterrichtseinheiten)

Der Bildungsurlaub bietet eine praxisnahe Einführung in Coaching als Haltung, Denkweise und methodisches Handwerkszeug. Im Mittelpunkt stehen Kommunikation, Selbstreflexion und Perspektivwechsel im beruflichen und privaten Alltag. Die Teilnehmenden lernen zentrale Prinzipien des Coachings kennen, erproben ausgewählte Coaching-Tools und reflektieren deren Nutzen für ihre eigene Gesprächs- und Handlungspraxis.

Lernziele:

- Coaching als professionelle Haltung verstehen und von Beratung, Training und Mediation abgrenzen
- Eigene Kommunikations- und Beziehungsmuster reflektieren
- Zuhören, Fragen und Feedback bewusster und wirksamer einsetzen
- Gefühle, Bedürfnisse und Werte als Orientierung in Gesprächen nutzen
- Systemische Zusammenhänge erkennen und Perspektivwechsel vornehmen
- Ausgewählte Coaching-Tools kennenlernen und im Alltag anwenden
- Eigene Ressourcen stärken und Handlungsspielräume erweitern
- Mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und Sicherheit in beruflichen und privaten Situationen gewinnen

*Hiermit wird bestätigt, dass es sich bei dieser Veranstaltung um eine anerkannte Weiterbildungsveranstaltung im Sinne des §9 Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz **Nordrhein-Westfalen** handelt, die durch allgemeinen Anerkennungsbescheid auch im **Saarland** und in **Baden-Württemberg** anerkannt ist. Zudem ist die Veranstaltung nach §10 (5) des Berliner Bildungszeitgesetz auch in **Berlin** anerkannt.*

vhs-Infotreff

Anmeldung und Beratung

Telefon: (0251) 4 92-43 21

www.stadt-muenster.de/vhs

vhs-infotreff@stadt-muenster.de

Aegidiistraße 70

48143 Münster

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, 10-16 Uhr

Dienstag, Freitag 10-13 Uhr

Donnerstag 10-18 Uhr

(in den Schulferien bis 16 Uhr)

Zeitplan:

1. Tag – Einführung in Coaching, Haltung und Selbstverständnis

- Einstieg, Kennenlernen und Erwartungskklärung
- Was ist Coaching? Abgrenzung zu Beratung, Training und Mediation
- Coaching als Haltung: Verantwortung, Rolle und Selbstverständnis
- Die Rolle und Bedeutung der inneren Haltung im Coaching
- Selbstreflexion eigener Gesprächs- und Beziehungsmuster
- Einstieg über Fallbeispiele und kurze Übungen

Ziel des Tages:

Die Teilnehmenden entwickeln ein grundlegendes Verständnis von Coaching und reflektieren ihre eigene Haltung im Umgang mit anderen Menschen.

2. Tag – Kommunikation, Zuhören und Feedback

- Zuhören als aktive Kompetenz
- Spiegeln, Nachfragen und Klärung
- Feedback geben und annehmen
- Gewaltfreie Kommunikation: Ich-Botschaften, Gefühle und Bedürfnisse
- Das Kommunikationsquadrat (Vier-Ohren-Modell)
- Unterscheidung von Beobachtung, Bewertung und Interpretation
- Praktische Übungen anhand eigener Alltags- und Arbeitssituationen

Ziel des Tages:

Die Teilnehmenden verbessern ihre Kommunikationsfähigkeit und gewinnen Sicherheit in wertschätzenden, klaren Gesprächen.

3. Tag – Systemisches Denken und Konfliktverständnis

- Grundlagen systemischen Denkens
- Menschen im Kontext von Beziehungen und Systemen verstehen
- Perspektivwechsel als Coaching-Haltung
- Konflikte besser verstehen: Ebenen, Dynamiken und Eskalationsstufen
- Reflexion eigener Konflikterfahrungen (ohne Fallbearbeitung)

Ziel des Tages:

Die Teilnehmenden erweitern ihren Blick auf komplexe Situationen und lernen, Konflikte differenzierter wahrzunehmen und einzuordnen.

4. Tag – Coaching-Tools und Werkzeuge für den Alltag

- Strukturierung von Gesprächen und Anliegen
- Zielklärung und Orientierung (z. B. SMART, Skalierungsfragen)
- Ressourcenorientiertes Denken und Handeln
- Arbeit mit Werten und inneren Antreibern
- Einsatz einfacher Visualisierungen, Metaphern und Reflexionsformate
- Praktisches Erproben ausgewählter Coaching-Tools

Ziel des Tages:

Die Teilnehmenden lernen konkrete Coaching-Werkzeuge kennen und erproben diese praxisnah für ihren beruflichen und privaten Alltag.

5. Tag – Transfer, Anwendung und persönliche Toolbox

- Coaching-Haltung im Berufs- und Privatleben
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Grenzen von Coaching erkennen
- Entwicklung einer persönlichen Alltags-Toolbox
- Reflexion individueller Lernfortschritte
- Ausblick und Transfer in den eigenen Alltag

Ziel des Tages:

Die Teilnehmenden sichern ihre Lernergebnisse, entwickeln individuelle Handlungsansätze und übertragen das Gelernte in ihren Alltag.

Es kann zu Änderungen in der Reihenfolge der Schulungsinhalte kommen, denn der Programmablauf versucht auch den individuellen Wünschen (soweit nicht zu abwegig) der Teilnehmenden gerecht zu werden.