

Dr. Hagemann - Coaching

Das Coaching Projekt: Selbstcoaching

- Sei Dein eigener Herr und Coach durch systemisches Coaching -



Foto: Hermann Hagemann

***Selbstcoaching ist möglich.
Alleine oder in der Gruppe.
Sie sparen viel Zeit und Geld, wenn Sie
die notwendige Energie, Disziplin und
das Wissen haben, wie es geht.***



Dr. phil. Hermann Hagemann -
Psychotherapeut /
Sozialwissenschaftler

Studium der Sozialwissenschaften und
Philosophie.

Zusatzausbildung: Psychotherapie

Ich nutze bei den Coachings die Erfahrungen einer sechsjährigen Grund- und Zusatzausbildung Psychotherapie in den Themenbereichen: systemische Therapie, systemische Gesprächsführung und Coaching, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse.

Dazu nutze ich eine langjährige Trainerausbildung und Tätigkeit in den Bereichen: Konfliktmanagement, Rhetorik, Coaching, Teamtraining, Körpersprache, NLP.

Dr. Hagemann-Coaching

Coaching Sie sich selber – lernen Sie, wie es geht.
Alleine oder in der Gruppe.
Das Tempo bestimmen Sie.



Foto: Hermann Hagemann

1. Stufe: Sich Ziele setzen.
Sie nutzen dabei:
Brainstorming, Brainwriting, Walt Disney-Strategie, ZET-Techniken, etc.
2. Stufe: Ausgangslage: wo befinden Sie sich?
Möglich dabei:
Selbstmanagement-Analyse
Techniken der Transaktionsanalyse (TA)
Schema-Therapie
3. Stufe: Input-Analyse und Aktion
Welche Inputs stehen Ihnen zur Verfügung für die Ziel-Erreichung?
Möglich dabei:
Projekt Management-Techniken
Techniken des Zeit- und Selbst-Managements
Selbst-Motivations-Strategien
4. Stufe: Outputanalyse der Aktionen
5. Stufe: Feedback:
Erfolgsbewertung und erneute Zielfestlegung, wo nötig.

Rufen Sie uns an.

Vereinbaren Sie eine Probesitzung (0251-131677)

Wir stehen auch für ein Telefon-/ Skype Coaching zur Verfügung

Sie zahlen nach Vermögen: 50 bis 150 EURO pro Stunde.