

Weiterbildung: Reflexionsmethoden im Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung

Ziel der Weiterbildung

Diese Weiterbildung vermittelt professionelle Reflexions- und Gestaltungsmethoden für Coaching- und Entwicklungsprozesse in der Persönlichkeitsentwicklung.

Ziel ist es, Teilnehmende zu befähigen, Menschen nicht nur im Gespräch zu begleiten, sondern **innere Prozesse sichtbar zu machen und gezielt Entwicklung zu ermöglichen**.

Im Fokus stehen:

- Ausbau der Reflexions- und Methodenkompetenz
- Entwicklung von Prozesssicherheit im Coaching
- konkrete Übertragbarkeit in die eigene Praxis

Die Weiterbildung ist im Rahmen des KOMPASS-Förderprogramms förderfähig.

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an:

- Coaches
- Trainer:innen
- Berater:innen
- Fachkräfte in der Begleitung von Entwicklungsprozessen

Vorausgesetzt wird Erfahrung in der Arbeit mit Menschen oder Gruppen.

Lernziele und Kompetenzen

Nach Abschluss der Weiterbildung können die Teilnehmenden:

- über 20 Reflexionsmethoden gezielt im Coaching einsetzen
- innere Prozesse strukturiert sichtbar machen
- Gespräche deutlich vertiefen und wirksam führen
- Entwicklungsprozesse klar planen und begleiten
- auch anspruchsvolle Themen sicher ansprechen
- nachhaltige Veränderungsschritte im Coaching ermöglichen
- eigene Reflexionsformate entwickeln und anwenden

Didaktisches Konzept

Die Weiterbildung basiert auf einem erfahrungsorientierten Lernansatz:

- Lernen im realen Erfahrungsraum (Segelyacht)
- Verbindung von Praxis, Reflexion und Theorie
- Einsatz haptischer und interaktiver Methoden
- Arbeit an realen Themen der Teilnehmenden

Jede Lerneinheit folgt einer klaren Struktur:

Erleben → Reflektieren → Einordnen → Übertragen

Ablaufplan in Unterrichtseinheiten (45 Minuten)

Tag 1 – Einstieg in Persönlichkeitsentwicklung (5 Zeitstunden = ca. 7 UE)

Schwerpunkt: Grundlagen, Wahrnehmung, erste Reflexionsprozesse

- Einführung, Zielklärung und Lernrahmen (1 UE)
- Kennenlernen und erste Selbstreflexion (2 UE)
- Wahrnehmung von Mustern und Verhalten (1 UE)
- Projektübung „Ablegen“ – neue Herausforderungen erleben (2 UE)
- Reflexion der ersten Erfahrungen und Prozesse (1 UE)

Tag 2 – Lebensziele, Biografie und Sinnorientierung (7 Zeitstunden = ca. 9–10 UE)

Schwerpunkt: Reflexion von Lebensmustern und Zielorientierung

- Standortbestimmung und Reflexion (1 UE)
- Arbeit mit Zielen und Lebensausrichtung (2 UE)
- Gestaltung wirksamer Reflexionsprozesse (2 UE)
- Reflexion der Lebensgeschichte und Sinnfragen (2 UE)
- Methoden für Zwischen- und Abschlussreflexion (2 UE)

Tag 3 – Krisen, Herausforderungen und Dynamiken (7 Zeitstunden = ca. 9–10 UE)

Schwerpunkt: Umgang mit komplexen inneren Prozessen

- Reflexion von Herausforderungen und Krisen (1 UE)
- Arbeit mit Ressourcen und Resilienz (2 UE)
- Aufbau strukturierter Entwicklungsprozesse (2 UE)
- Kommunikation und Beziehungsmuster reflektieren (2 UE)
- Vertiefung durch Methodenmix (2 UE)

Tag 4 – Ressourcen, Werte und Entwicklung (7 Zeitstunden = ca. 9–10 UE)**Schwerpunkt:** Potenziale erkennen und Entwicklung gestalten

- Arbeit mit Werten und Sinnorientierung (1 UE)
- Vertiefende Reflexions- und Fragetechniken (2 UE)
- Entwicklung eigener Reflexionsmethoden (2 UE)
- Methodenmarkt – Anwendung und Feedback (2 UE)
- Integration und persönliche Erkenntnisse (2 UE)

Tag 5 – Transfer und Anwendungssicherheit (5 Zeitstunden = ca. 7 UE)**Schwerpunkt:** Umsetzung in die eigene Coachingpraxis

- Methodenmarkt – Vertiefung (2 UE)
- Methoden zur Veränderung von Gewohnheiten (1 UE)
- Entwicklung eigener Coachingformate (2 UE)
- Transfer in die Praxis und Sicherung (1 UE)
- Abschlussreflexion und Lernerfolg (1 UE)

 **Gesamtumfang**

- Dauer: 5 Tage
- Gesamtumfang: ca. **40–44 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)**

 **Inhalte der Weiterbildung (Auszug)**

- persönliche Muster und Rollen
- Lebensgeschichte als Reflexionsfeld
- Ziele und Sinnorientierung
- Umgang mit Krisen und Herausforderungen
- Kommunikation und Beziehungsgestaltung
- Werte und Glaubenssätze
- Ressourcen und Resilienz
- Veränderung von Gewohnheiten

Methoden u. a.:

- Inneres Team
- ReflexionsRAD
- Wertearbeit
- Biografiearbeit
- Kontemplative Methoden
- haptische und interaktive Reflexionsformate

Praxisanteil

Ein wesentlicher Bestandteil ist die Arbeit an eigenen Themen:

- Entwicklung konkreter Coachingsequenzen
- Anwendung im geschützten Rahmen
- Feedback und Reflexion
- direkte Übertragbarkeit in den Alltag

Lernort

- Ort: Travemünde (Ostsee)
- Setting: Segelyacht als Erfahrungsraum

Das Segeln dient ausschließlich als Lernrahmen.
Segelkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weiterbildner

Jörg Friebe
Diplom-Pädagoge, Trainer-Ausbilder, Unternehmer

- über 30 Jahre Erfahrung in Coaching und Entwicklung
- Autor mehrerer Fachbücher zur Reflexion
- spezialisiert auf praxisnahe Entwicklungsprozesse

Kosten

Teilnahmegebühr:
4.500 € zzgl. MwSt. (Übernachtung und Verpflegung nicht inkl.)

zzgl. Bordkasse (ca. 150 €)

Förderung (KOMPASS)

Für Selbstständige besteht die Möglichkeit,
bis zu **90 % der Weiterbildungskosten fördern zu lassen**.

Voraussetzungen u. a.:

- überwiegend selbstständige Tätigkeit
- mindestens 2 Jahre selbstständig
- max. 1 angestellte Person
- Wohn- und Arbeitsort in Deutschland

Der Antragsprozess ist einfach und wird begleitet.

 **Beratung**

Gerne unterstützen wir bei:

- der Auswahl der Weiterbildung
- der Antragstellung zur Förderung
- der individuellen Klärung deiner Situation