



**SVDE-Fortbildung: Wie Klienten lernen, ungeliebte Ziele mit Willenskraft und Motivation zu verfolgen**

**Fortbildungsdatum: 10. und 11. September 2019**

*Anmeldeschluss: 18. Juli 2019*

**Ort: Seminarinsel / Coachingzentrum Olten GmbH,  
Konradstrasse 30, 4600 Olten**

Kennen Sie das? Beraten und begleiten Sie Menschen in Gesundheitsfragen? Es kommt aber immer wieder vor, dass Klient/innen zwar genau wissen, was sie tun müssten, um ihre Gesundheit zu verbessern, dies aber gegen jede Vernunft nicht tun.

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung werfen Licht auf dieses Phänomen: sind die bewussten Ziele nicht mit unbewussten Bedürfnissen und Gefühlen im Einklang, dann wird im Gehirn keine Willenskraft erzeugt sondern innerer Widerstand und Ablehnung. Es liegt also nicht an fehlendem Wissen, sondern an negativen Gefühlen. Eine nachhaltige Zielumsetzung gerade bei schwierigen Zielen gelingt nur dann, wenn die Gefühle mit im Boot sind.

**Ziele:**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Klient/innen dabei unterstützen können, ihre Ziele mit Motivation und Willenskraft zu verfolgen.

**Inhalte:**

- Wie sich echte Willenskraft von Selbstkontrolle unterscheidet
- Logische Argumente und Bauchgefühle
- Ziele mit Willenskraft verstehen
- Die Bildung neuer Verhaltensautomatismen unterstützen
- Transfer auf die eigene Berufspraxis

In einem ersten Schritt lernen Sie anhand eigener schwieriger Ziele und Vorsätze, wie die verschiedenen Techniken anzuwenden sind. Im zweiten Schritt werden wir die Erkenntnisse auf die jeweilige individuelle Berufspraxis übertragen.

**Referentin:**

**Andrea Szekeres-Haldimann**, lic.phil.  
Coaching & Organisationsberatung bso  
ZRM Weiterbildungen  
andrea-szekeres.ch

Max. 12 Teilnehmende

**Kurskosten:** SVDE-Aktivmitglieder CHF 500.—, Nicht-Mitglieder CHF 760.—

➔ *Aufgrund der kleinen Gruppengrösse und der individuellen Betreuung im Kurs fallen die Kurskosten leicht höher aus.*

**Akkreditierung:** 4 Punkte SVDE ASDD



Wir danken den **Gönnern des SVDE-Bildungsfonds** für ihre finanzielle Unterstützung.  
Dies ermöglicht es, die SVDE-Kurse für Mitglieder kostengünstig anzubieten.



### **Ablauf\* Tag 1:**

9.00 Uhr	Begrüssung und Einleitung	Sonja Erni Organisation
9.15 Uhr	Einstieg ins Thema	Andrea Szekeres
9.30 Uhr	Impuls: Schwierige Ziele, Willenskraft und Motivation	Andrea Szekeres
10.00 Uhr	Willenskraft für schwierige Ziele erzeugen - Teil 1	Andrea Szekeres
12.30 Uhr	Mittagessen	
13.30 Uhr	Willenskraft für schwierige Ziele erzeugen – Teil 2	Andrea Szekeres
15.30 Uhr	Transfer in die eigene Beratungspraxis	Andrea Szekeres
16.15 Uhr	Schlussrunde	Andrea Szekeres
16.20 Uhr	Verabschiedung	Sonja Erni
16.45 Uhr	Ende	Sonja Erni

### **Ablauf\* Tag 2:**

09.00 Uhr	Ankommen	Sonja Erni
09.15 Uhr	Willenskraft für ein schwieriges Ziel erzeugen –Teil 3	Andrea Szekeres
12.30Uhr	Impuls: Schwierige Ziele, Willenskraft und Motivation	Andrea Szekeres
13.30 Uhr	Willenskraft für ein schwieriges Ziel erzeugen – Teil 4	Andrea Szekeres
15.30 Uhr	Transfer in die eigene Praxis	Andrea Szekeres
16.15 Uhr	Schlussrunde	Andrea Szekeres
16.20 Uhr	Verabschiedung	Sonja Erni
16.30 Uhr	Ende der Veranstaltung	Sonja Erni

\*Änderungen vorbehalten