



KLEINGRUPPENSETTING:
4 PERSONEN

INTENSIVWORKSHOP LIMBIC COACHING

Als diplomierter Coach wünscht man sich vielleicht weitere Instrumente im Coachinghandwerkskoffer. Wir bieten Absolvent*innen eines systemisch-lösungsorientierten Coachinglehrgangs die Möglichkeit, in einen toolbezogenen „Deep Dive“ zu gehen. Wir öffnen unsere Schatzkiste der systemisch-lösungsorientierten Übungen, demonstrieren die Handhabung und trainieren gemeinsam deren Ausführung. Da die Erwartungen an Professionalität und Souveränität im beruflichen Alltag sukzessive steigen,

ergibt es Sinn, sich der Fülle des systemisch-lösungsorientierten Wissen in einem weiteren Schritt erneut zu nähern. Hier lernt man unter anderem Methoden zur Resilienzstärkung, emotionaler Distanzierung, gewünschte Mindset Changes wirksam unterstützen zu können und Emotionsregulation erfolgreich anzuleiten. So gestärkt steht dem weiteren Anwenden und Üben mit Kolleg*innen, Mitarbeitenden und Kundschaft (und auch im Selbstcoaching) nichts mehr im Wege.

INTENSIVWORKSHOP LIMBIC COACHING



ZIELGRUPPE:

Führungskräfte, Projektmanager, HR Experts, interne/externe Consultants, Business Coaches

Advanced: ideal für Absolvent*innen unserer Business Coach Lehrgänge oder vergleichbarer Ausbildungen

Kleingruppensetting mit maximal 4 Personen
sichert Raum für individuelle Reflexionen und nachhaltigen Anwendungstransfer

ZIELSETZUNGEN:

- Limbic Coaching Grundlagen kennen und verstehen
- Limbic Coaching Methoden kennen und anwenden können

ABLAUF:

1 x 3 Tage Workshop
Exklusives Aumaier Reading zum Nachlesen

- Theoretischer Input und Diskussion zur Übersetzung in die eigene Praxisumgebung
- Selbstreflexion über mögliche Anwendungen im Berufsalltag

INHALTE:

Tag 1 / Basics

- Grundlagen des Limbic Coachings
- Emotion versus Gefühle
- Grundgefühle – Grundtemperament
- Persönlichkeit

Tag 2 / Emotionsregulation

- Gefühlverarbeitungsmechanismen Wahrnehmung – Kontrolle – Abbau
- Methoden: Atemübungen, Entspannungsübungen, Affirmationen, Achtsamkeit

Tag 3 / Resilienz

- 7 Resilienzsäulen
- Emotionale Abgrenzung
- NEIN sagen können
- Meditationen

TERMINE:

20./21./22. November 2025

Uhrzeiten:

Tag 1: 10-18 Uhr

Tag 2: 09-17 Uhr

Tag 3: 09-17 Uhr

ORT:

Aumaier Coachingräume
Twin Tower, Turm A
Wienerbergstraße 11/A21,
1100 Wien

PREIS:

€ 1.800,- netto
zahlbar nach Anmeldung

ANMELDUNG:

Veronika Aumaier MAS, MSc

+43 676 900 51 09

veronika.aumaier@aumaier.com

Mirjam Wolmerstorfer, BA

mirjam.wolmerstorfer@aumaier.com

**10 % Rabatt
bei Anmeldung
bis 8 Wochen
vor Start**

www.aumaier-academy.com

AUMAIER CONSULTING | TRAINING GmbH • Twin Tower, Wienerbergstraße 11/A21, 1100 Wien