



beurself

Martin Graf

SDT Coaching | Psychologische Beratung

Monitoring-Lehrgang

Monitoring-Lehrgang durch Mentoring 2026

Konzept

Wenn du deine Ziele, Vorhaben und Visionen aktiv umsetzen und zielbewusst erreichen willst, kann gelegentliche Unterstützung, Führung, Reflexion und Ausrichtung hilfreich sein. Dieser Support resultiert aus dem Verständnis der menschlichen Psyche und unseren gewohnten Verhaltensmustern. Wir tendieren dazu, unser Wollen über die Zeit zu verwässern, uns ablenken zu lassen oder uns durch andere Projekte zu absorbieren und geraten so schnell in alte Gewohnheiten. Dieser Monitoring-Lehrgang soll dieser Tatsache Abhilfe schaffen und dich mit einem gezielten Mentoring unterstützen, dein Wollen nachhaltig, zielstrebig und begleitet umzusetzen, um der Konstante der Veränderung gerecht zu werden.

Dein TUN kann ich dir nicht abnehmen, aber dich darin unterstützen:

- ✓ Dein Wollen klar zu formulieren (Vision)
- ✓ Konkrete Massnahmen daraus abzuleiten (Mission)
- ✓ Gemachte Erfahrungen auszuwerten (Anteil & Beitrag)
- ✓ Umgang finden und neues Vorgehen daraus abzuleiten (Eigenverantwortung)
- ✓ Veränderung etablieren und alte Gewohnheiten überwinden (Lebensqualität)
- ✓ Dein Wissen und deine Erfahrungen zu vertiefen

Werde zum Profi im Umgang mit dir selbst, deinem Vorhaben und deinen Mitmenschen. In diesem Lehrgang stehst du mit deinem Wollen im Mittelpunkt:

Expertise vom Profi für Profis!

Das Ziel im Mentoring Lehrgang ist es, deinen Wirkungsgrad für dein Wollen zu erhöhen. Du steigerst deine Kapazität und erzielst als logische Folge dein Erfolg. Wenn es was werden soll, muss der Fokus auf deinem Wollen liegen.

Damit was aus deinem Vorhaben wird, brauchst du Energie, Aufmerksamkeit und Kraft für deine Vision, statt diese für andere zu verschwenden. Lerne Differenzieren zwischen Mein und Dein. Erkenne, dass ein «Nein» im Aussen, ein «Ja» dir gegenüber bedeutet. Absorbierungen, Energiefresser und Ablenkungen wirst du besser erkennen und einen für dich stimmigen Umgang damit finden, damit du die volle Power für dein Wollen einsetzen kannst.

Inhalt

Mit dem Monitoring-Lehrgang erhältst du Tools und Ressourcen, die dir helfen, eine fundierte Selbstverwirklichungs-Kompetenz zu entwickeln, welche deine Coaching-, Führungs- oder Beratungskompetenz fördert.

Eigene Ziele, Projekte und Vorhaben planen, angehen und erfolgreich umsetzen:

Definiere deine Vision, entwickle daraus deine Mission und leite deinen Anteil und Beitrag daraus ab, damit dein Vorhaben in Eigenverantwortung gelingt.

Kompetenzen vertiefen und stärken:

- ✓ Bei Bedarf deine Teilselbstständigkeit definieren, aufbauen, vertiefen und umsetzen
- ✓ Dich in deinen Vorhaben bestärken, ermutigen und das Zutrauen fördern.

Marketing, Präsentationstechniken und Verkauf:

Zeig dich! Mach dich und dein Schaffen sicht- und wahrnehmbar mit den Grundlagen von Visitenkarten, Flyer & Co.

Mindset:

Haltung, Einstellung und Überzeugungen zu deinem SEIN und Unterwegs sein kennen und clever anwenden können.

Motivation:

Begeisterung ist das Benzin für dein Gehirn, wenn es ums Lernen und TUN geht! Motivationsfaktoren werden dich darin ermutigen, dein Wollen mit viel Energie und Begeisterung zu verfolgen.

... und vieles mehr!

- ✓ Fähigkeiten im beruflichen und privaten Umfeld vertiefen und ausbauen
- ✓ Sicherheit und Zutrauen für dein TUN gewinnen
- ✓ Begleitung und Unterstützung über ein Jahr hinweg
- ✓ Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- ✓ Führungskräfte erhalten wirksame Tools, können ihre Sozialkompetenz ausbauen und somit das Mitarbeiterteam entsprechend motivieren und fördern
- ✓ Du erhöhst deine Selbst-Coaching Kompetenz und kannst dich und andere klarer Führen

Individualpsychologie

Mentale Navigation, Umsetzungsstrategien & Motivation

In diesem „Monitoring-Lehrgang“ vertiefen wir die Ansätze der Individualpsychologie nach Alfred Adler – eine verständliche Alltags- und Gebrauchspsychologie anhand der Umsetzung deiner konkreten Vorhaben. **Learning by doing** ist das Motto! Die Basis dieser Weiterbildung, die neben den theoretischen Grundlagen auch praktische Übungen zu Coaching-, Beratungs- oder Führungsgesprächen umfasst.

Die Mentale Navigation leistet als Werkzeug und Methode Hilfe zur Selbsthilfe für dich selbst und in der Anwendung für andere. Unabhängig davon, ob in Beratung, Beruf oder Therapieführung.

Die Individualpsychologie fördert dein Selbstverständnis und räumt Widerstände aus dem Weg, damit die selbstbestimmte Umsetzung deiner Vision nachhaltig gelingt. Einsetzbar wiederum in Beratung, Coaching, Therapie oder Beruf. Der Kontext spielt also keine Rolle, relevant und der gemeinsame Nenner bist nur DU! Mach was aus dir und deinem Können!

Wer will, findet Wege, wer nicht will, findet Gründe!

Durch massgeschneiderte Umsetzungsstrategien, dem gemeinsamen Austausch und dem aktiven Teilen von Erfahrungen, lernen wir einander zu Inspirieren und kreieren vielseitige und nachhaltige Bewältigungsstrategien zur Überwindung äusserer wie innerer Widerstände.

Gemeinsam weiterkommen, statt allein kämpfen, ist das Motto des Monitoring-Lehrgangs.

Verwirkliche dein individuelles Können und gestalte dir eine massgeschneiderte Gebrauchsanleitung zur Entfaltung deines Könnens und Potentials.

Motivationsfaktoren werden dich darin ermutigen, dein Wollen mit viel Energie und Begeisterung zu verfolgen, statt dich von den Ablenkungen des Lebens entmutigen zu lassen.

Termine des Monitoring-Lehrgangs:

Intensivtag 1 | Samstag, 24. Januar 2026 / 10.00 – 16.00 Uhr

Dein Konzept & Wollen: Vision formulieren und Mission gestalten

Vision: Du gestaltest und formulierst dein Wollen anhand der SMART Methode

Mission: Du leistest konkrete Massnahmen daraus ab, um deine Handlungsabsichten zu formulieren.

Anteil & Beitrag: Du entdeckst Motivationsfaktoren (Begeisterung), entlarvst Widerstände und lernst mit beiden konstruktiv umzugehen als Beitrag zu deinem Gelingen.

Eigenverantwortung: Gemachte Erfahrungen auswerten, neuen Umgang finden und weiteres Vorgehen daraus ableiten.

Praxisabend 1 | Montag, 23. März 2026 / 19.00 – 21.30 Uhr

Themenschwerpunkte:

- ✓ Definition Vision / Mission / Umsetzung
- ✓ Laufend: Reflexion von Haltung / Einstellung / Überzeugung / Glaube
- ✓ ERFA Austausch & Training deiner Kompetenz

Intensivtag 2 | Samstag, 16. Mai 2026 / 10.00 – 16.00 Uhr

Deine Sichtbarkeit, Positionierung & Umsetzung

Sichtbarkeit: Dein Auftreten, deine Haltung und Einstellung dürfen sicht- und wahrnehmbar werden. Lerne, deine Frau / dein Mann zu stehen und zeig dich!

Marketing: Du lernst einfache und umsetzbare Marketingtechniken kennen und verstehst die Notwendigkeit von Visitenkarten, Flyer und Co.

Anteil & Beitrag: Du entdeckst Möglichkeiten und Ressourcen, dein Erfolg in Eigenregie umzusetzen.



Praxisabend 2 | Montag, 17. August 2026 / 19.00 – 21.30 Uhr

Themenschwerpunkte:

Konzepte / Vorgehen / Positionierung / Gestaltung / Sichtbarkeit

Laufend:

- ✓ Reflexion von Haltung / Einstellung / Überzeugung / Glaube
- ✓ ERFA Austausch & Training deiner Kompetenz

Intensivtag 3 | Samstag, 17. Oktober 2026 / 10.00 – 16.00 Uhr

Deine Nachhaltigkeit / Motivation und Selbstverständnis

Motivationsfaktoren: Begeisterung ist der Dünger für deine Nachhaltigkeit.

Umsetzungs- und Bewältigungsstrategien: Du entwickelst Strategien, welche deine Selbstführung und Effizienz steigern.

Eigenverantwortung: Gemachte Erfahrungen auszuwerten, neuen Umgang finden und weiteres Vorgehen daraus ableiten.

Praxisabend 3 | Montag, 16. Dezember 2026 / 19.00 – 21.30 Uhr

Themenschwerpunkte:

Kapazität / Wirkungsgrad / Fokus Begeisterung

Laufend:

- ✓ Reflexion von Haltung / Einstellung / Überzeugung / Glaube
- ✓ ERFA Austausch & Training deiner Kompetenz



Lehrgespräche / Reflexionssitzungen

Der Expertenlehrgang beinhaltet 2x Lehrgespräche zu Coachings / Beratungen / Fallstudien / Arbeitskonstellationen, die in den Kurskosten inbegriffen und zu absolvieren sind.

Die Termine sind individuell zu vereinbaren

Die Selbstreflexion im Lehrgespräch dient dazu, sich selbst und das eigene Handeln besser zu verstehen und in der Folge anders mit schwierigen Situationen umgehen zu können. Die zwei Reflexionssitzungen / Lehrgespräche unterstützen dich darin, dich selbst besser wahrzunehmen und somit auch andere besser zu begleiten, führen oder beraten.

Übungsabend Psychologie

Die Teilnahme am Übungsabend Psychologie der ehemaligen Kursabsolventen ist für dich während des Kurses (ca. 6x) kostenlos.

Selbststudium

- ✓ Literatur
- ✓ Tagebuch / ERFA Journal
- ✓ Persönliche Gebrauchsanleitung

Dieser Monitoring-Kurs richtet sich an:

- ✓ Exklusiv an Absolventinnen
- ✓ Absolventen des Grundkurses Psychologie und des Aufbaulehrgangs Coaching

Kosten:

- ✓ 1650.- (inkl. Anmeldegebühr)
- ✓ Anmeldegebühr 250.-
- ✓ Einmalzahlung 1650.- oder Ratenzahlung 2 x 700.- / 4 x 350.-

Anmeldung:

- ✓ Direkt anmelden via Homepage:
- ✓ Anmeldeschluss: 01. Dez. 2025



Weiterbildungsantrag Arbeitgeber:

Beachte bitte den Hinweis, dass dieser in sich selbst abgeschlossene Experten-Lehrgang als Ausbildung / Weiterbildung verstanden wird und du so beim Arbeitgeber die Möglichkeit hast, über einen Weiterbildungsantrag die Kosten ganz oder teilweise erstattet zu erhalten.

Voraussetzung:

Abgeschlossener Grundkurs Psychologie und Aufbaulehrgang Coaching. Dadurch werden dieselbe Sprache sowie gemeinsame Grundvoraussetzungen sichergestellt und es wird eine Fortbildung auf hohem Niveau ermöglicht.

