



Martin Sutoris · Aachenerstr. 429 · 50933 Köln · Tel. 0221-964 383 66 · info@coaching-

Das Geheimnis erfolgreicher Student/innen

"Wer bin ich und wenn ja, wie viele - und was sind meine Ziele?"

StudentInnen lernen hier, wie sie herausfinden, was sie wollen, wohin sie wollen und wie sie dahin kommen. Dieser Workshop hat nichts mit Zeitmanagement oder Lerntechniken zu tun, sondern mit etwas Wichtigerem: Prioritäten und Visionen! Zudem lernen Sie mit Prüfungsangst umzugehen und das auf-die-lange-Bank-Schieben endlich loszuwerden.

Junge Menschen haben heute viele Möglichkeiten, die sie selber, ihre Eltern, Ausbilder oder Berater nicht alle überblicken können. Mit Beginn des Studiums wird versucht, die wichtigsten Türen zu öffnen und Weichen zu stellen. Doch welche sind die richtigen Türen, die richtigen Wege und wie weiß ich, was ich wirklich will?

Gerade junge Menschen stehen noch unter dem Einfluss von Prophezeiungen wie z.B. "du wirst mal Banker" oder "du wirst den Beruf deiner Eltern erlernen". Sie tun dann meistens genau das oder eben das genaue Gegenteil davon - jeweils ohne reflektiert darüber nachzudenken, was sie denn eigentlich wirklich selber wollen.

Im Studium stellen sich dann meistens diese Fragen: Habe ich das richtige Fach ausgesucht? Wie halte ich das Studium durch? Wie bewältige ich erfolgreich Leistungsdruck, Stress oder Prüfungsangst? Wo will ich (im Studium oder im Leben) Prioritäten setzen und wo genau will ich beruflich hin? Was kann ich eigentlich und wovon sollte ich lieber Abstand nehmen?

In diesem Workshop findet daher jeder Teilnehmer bzw. Student individuelle Antworten auf diese Fragen!

Selbst-Management ist ein Sammelbegriff und meint, wie man den eigenen Lebensweg oder Teile dessen selber managen kann. Ob beruflich oder privat, es geht darum, sich von äußeren Einflüssen zu verabschieden und zu lernen, wie man selbst bestimmt voran kommt.

Im Selbst-Management geht es darum herauszufinden, was man selber will. Mit welchen Zielen und Visionen wollen Sie Ihren Weg gestalten? Sie finden heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist, wie Sie sich motivieren können, wie Sie daraus Schritte ableiten und umsetzen, wie Sie mit Hindernissen fertig werden, ständig auf neue Lösungen und Sichtweisen kommen und dabei jederzeit entspannt bleiben. Dies alles darf durchaus auf kreative Weise geschehen. Die heutige Gesellschaft bietet jedem Individuum mehr Möglichkeiten, als je zuvor da gewesen sind - nutzen Sie diese Möglichkeiten!

Spitzen-Politiker, Top-Manager, erfolgreiche Sportler und Künstler nutzen bereits die effektiven Möglichkeiten des Selbst-Management - fangen auch Sie als Student jetzt schon damit an!

Götz Hinüber, BWL-Student, Bonn

"Vielen Dank für den spannenden Workshop, der für mich wirklich ein Gewinn war! Gerade als Student macht es Sinn - dies habe ich nun festgestellt - über Ziele, eigene Fähigkeiten, Prioritäten nachzudenken. Aus dem Workshop habe ich konkrete Ideen mitgenommen, die ich direkt anpacken werde."



Mein Motto

"Jeder Mensch kann mehr, als er sich selber zutraut!"
Und Sie auch - darum bin ich Coach und Trainer!

Referent

Martin Sutoris, Jg. 1978, Dipl. Kulturwissenschaftler, integrativer Coach, Betriebswirt

- Coachings & Trainings: seit 2010 für verschiedene Universitäten und Ausbildungsinstitute; mit Unternehmen und Teams; Projektgruppen und Einzelpersonen
- Studium: Psychologie, Musikwissenschaften, Kulturpolitik, Betriebswirtschaftslehre
- Ausbildungen: systemische Beratung, NLP (neuro-linguistisches Programmieren), lösungsfokussierendes Coaching, Mediation, Kommunikation, Rhetorik, Konfliktlösung
- Erfahrungen: seit 2005 in der Bildungsbranche; Selbständig als Kulturmanager mit der Agentur "Smart Kultur"; Leitung der Bildungseinrichtung für Bewegung und kulturelle Bildung "Pustebly-Zentrum"