

## Selbst-Bewusst-Sein

mit Meike Beseke und Boris Pohlen,  
Langenfeld

### **Termine/Ort:**

15. - 17. Juli 2010 und 07. - 09. April 2011 in der  
Willi-Michels-Bildungsstätte in Hattingen  
([www.jubi-welper.de](http://www.jubi-welper.de))

### **Inhalte:**

- Zugang und verbessertes Verständnis für das eigene Empfinden, die eigene Gefühlswelt und das Verhalten in Beziehungen sowie Wirkung auf andere
- Nachhaltige Sensibilisierung und Steigerung der Selbst-Reflexion und Selbst-Wahr-Nehmung, des Selbst-Verständnisses, Selbst-Wert-Gefühls und Selbst-Bewusst-Seins sowie letztlich der Selbst-Sicherheit
- Eigene Ressourcen (wieder-)entdecken und entfalten
- Verbessertes Umgang mit Konflikten, Stress und Widerständen
- Verbessertes gegenseitiges Zuhören und Verstehen

**Zeit:** Beginn jeweils donnerstags 18:00 Uhr, Ende jeweils samstags 12:00 Uhr

**Teilnehmerzahl:** mindestens 8, maximal 12

**Kosten:** EUR 449,-- pro Person inkl. zwei Nächte im Einzelzimmer mit Vollverpflegung. Bei Anmeldung bis 01.05.10 bzw. 31.01.11 reduziert sich der Preis um 10%.

**Anmeldung:** Boris Pohlen per Telefon: 02173 995492  
und Meike Beseke per E-Mail: [mb@karrierebegleitung.de](mailto:mb@karrierebegleitung.de)

## Boris Pohlen



- Jahrgang 1967, verheiratet, zwei Kinder
- Mehrjährige Tätigkeit als Baufachwirt in der Baubranche, zuletzt als kfm. Leiter
- Diplom-Sozialpädagoge (staatlich anerkannt), KatHO NRW Köln
- Seit 1997 selbständig als Coach und Inhaber der bp Agentur für Kommunikation, Langenfeld
- Ehrenamtliche Mitarbeit im Vorstand Talente entwickeln e.V.

### Zusatzausbildungen:

- Ausbilder (IHK)
- Ausbildung zum Mediator mit Schwerpunkt Wirtschaft (BM-Standard)
- Weiterbildung im Themenbereich Top-Coaching und Wirtschafts-Supervision bei Prof. Dr. Karl J. Kluge, Universität zu Köln
- Ausbildung zum Coach (EAS und IHK)

### Schwerpunkte:

- Coaching von Fach- und Führungskräften
- Karriereberatung
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Mediation in Unternehmen und Organisationen
- Supervision

## Meike Beseke



- Jahrgang 1976, in Partnerschaft lebend, ein Hund
- Psychologische Beraterin (MA Counselling), Sozialwissenschaftlerin (BA)
- mehrjährige Tätigkeit als Mitinhaberin eines Groß- und Einzelhandels
- seit 2001 im Bereich der Karriereberatung tätig, hier branchenübergreifend in den Bereichen Outplacementberatung sowie Executive Search für Fach- und Führungskräfte
- seit 2007 selbstständige Karrierebegleiterin & Psychotherapeutische Beraterin
- Seminarleiterin und Psychotherapeutische Beraterin in der Praxis für Integrative Medizin Düsseldorf
- Mitglied im WAPCEPC, Weltverband für Personenzentrierte und Experientielle Psychotherapie und Beratung sowie der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie Köln

### Zusatzausbildungen:

- Zertifizierte Personenzentrierte Beraterin (GwG e.V.)
- Div. Fortbildungen im Bereich Outplacementberatung & Karriereberatung
- Derzeit in Weiterbildung in Klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie

### Schwerpunkte:

- Persönliche Karrierebegleitung
- Schwerpunktthemen: berufliche und private Um- und Neuorientierung, Krisen und Konflikte im (Berufs-)Alltag
- Psychotherapeutische Beratung
- Seminare und Gesprächsgruppen u.a. zu den Themen Work-Life-Balance, Stressreduktion sowie Burn out Prävention und Bewältigung