

Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

Zeit für tiefgehende Veränderung – 1 Jahr Moving People Coaching

Sie möchten etwas ändern in Ihrem Leben? Und zwar richtig? Weil Sie merken, dass Sie immer wieder den gleichen Verhaltensmustern folgen? Weil Sie gerade in Stress-Situationen immer wieder in die gleiche Falle tapen?

Für den Beruf wünschen Sie sich endlich wieder Motivation und Leidenschaft. Und Möglichkeiten, Ihre wertvollen Erfahrungen wirksam einzubringen. Für die täglichen Herausforderungen wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Und auf jeden Fall mehr Zeit für sich. Und mehr Selbstbestimmung über Ihr eigenes Leben.

Dann nehmen Sie sich die Zeit! Zeit, um eingespielte Verhaltensmuster und Denkweisen zu erkennen und wirksam aufzulösen. In einem Jahr können wir vieles grundlegend ändern. Vielleicht reichen uns auch 6 oder 5 Monate, das können wir jederzeit gemeinsam entscheiden. Besonders effektiv und nachhaltig können wir arbeiten, wenn wir uns bewegen. Und uns an unterschiedlichen Orten treffen. In meinem Büro, in Ihrem, aber auch an motivierenden Orten, in den Bergen, am Meer. In anregenden und stimmungsvollen Hotels, in denen Sie sich wirklich frei fühlen und entspannen können.

Zeitplan Moving People Jahres-Coaching

Step 1 – Orientierung und Planung

Wir schauen auf Ihre Fragen und Wünsche. Daraus erarbeiten wir unseren Coaching-Plan und definieren Moving-People-Coaching-Module sowie Art und Frequenz unserer Coaching-Termine.

Step 2 – Sortieren von Wünschen, Zielen und Möglichkeiten

Wir sortieren Ihre Wünsche und erarbeiten individuelle Ziele. Wir checken Möglichkeiten und Chancen und erkunden Verhaltens- und Kommunikationsmuster.

Step 3 – Erkennen und Verstehen von Mustern

Wir konzentrieren uns auf Ihre Antreiber und hinterfragen, warum Sie so sind, wie Sie sind. Und was Sie daran ändern möchten. Mit pragmatischen Übungen finden wir neue Wege für Sie.

Step 4 Auflösen von belastenden Konflikten

Nach dem Erkennen der Muster folgt das Auflösen. Wir erarbeiten individuelle Varianten zu den alten Mustern und schaffen Sicherheit für Ihre neuen Entscheidungen.

Step 5 Entdecken und Erarbeiten von selbstbestimmten Lebenswegen

Sie haben Sie schon parat, die stimmigen Lebenswege. Wir verfestigen sie mit klaren Perspektiven und üben die Implementierung in den Alltag.

Module beim Moving People Jahres-Coaching

- 4mal 2-Tages-Workshop
- 3 Monate wöchentliches Coaching à 60 Minuten
- 4 Monate 14tägiges Coaching à 60 Minuten
- 2 Monate monatliches Coaching à 60 Minuten
- Telefon- und E-Mail Coaching nach Bedarf inklusive

Module und Frequenz können je nach persönlichen Zielen variiert werden.

Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

Coaching Methoden

Die besten Erfahrungen habe ich mit den wirksamen Methoden der TA (Transaktionsanalyse) gemacht. Sie bieten besonders anschauliche Modelle, mit denen jeder pragmatisch und lösungsorientiert arbeiten kann.

- Vertragsarbeit
- Antreiber-Konzept
- Ich-Zustands-Modell
- Miniskript
- Drama-Dreieck
- Spiele-Analyse
- Kommunikationsmodelle
- Grundhaltungen
- Systemische Aufstellungen
- Visualisierung
- Rollenspiele

Kosten Jahres-Abo Moving People Coaching

16.000 Euro plus Mwst. und Reisekosten

Wie lange ein Coaching dauert – fragen Sie?

In fünf bis acht Moving People Coaching-Stunden können wir viel Klarheit und Perspektiven für Ihre Fragestellung entwickeln. Wenn Sie Gedanken, Ziele, Wege strukturieren wollen. Wenn Sie kleine Veränderungen in Ihrem Umfeld schaffen wollen.

Geht es um die wirksame Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern, benötigen wir mehr Zeit. Fürs Erkennen, Verstehen, fürs Verändern und Verankern. Fünf bis sechs Monate machen Sinn, evtl. auch länger. Eine Kombination aus 1-2 Tages-Workshops und begleitenden Coaching-Stunden sind ideal, um die einzelnen Schritte effektiv umzusetzen.

Details besprechen wir am besten beim 30minütigen

Moving People Kennenlernen

Bevor wir uns auf ein Coaching-Modul festlegen, sollten wir uns kennenlernen. In einem ersten Gespräch klären wir, ob Ihre Wünsche zu meinen Coaching-Kompetenzen passen und ob wir gemeinsam arbeiten wollen. Wenn ja, schließen wir unseren Coaching-Vertrag. Hier oder im ersten Coaching-Gespräch kann ich abschätzen, wieviel Einheiten wir für ein wirksames Coaching brauchen.

Dauer: 30 Minuten persönliches Gespräch – kostenfrei