

# Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

## **Raus! Für einen ganzen Tag – 1 Tag Moving People Coaching**

Workshops über einen ganzen Tag bringen viele wertvolle Impulse für Veränderung. Sie bieten die Möglichkeit, aus dem Alltag aus- und in die persönliche Suche einzusteigen. Mit Muße und Konzentration. Mit Spannung und Entspannung. Mit Fokus auf Ihrer Frage. Für optimale Integration in den Alltag können Coaching-Gespräche über 60 Minuten dazu gebucht werden.

Wir wählen einen attraktiven Ort, an dem wir uns Zeit für Sie nehmen können. Ein besonderer Ort, in den Bergen, am Meer, in einem inspirierenden Hotel, auf einer ruhigen Berghütte. Wo Sie Entspannung, Zeit für sich, innere Ruhe und Klarheit finden. Das kann auch Outdoor sein, z.B. bei einer Wanderung in den Bergen. Den konkreten Inhalt bestimmen wir individuell und richten ihn nach Ihren Fragen und Wünschen.

## **Allgemeine Coaching-Inhalte**

- Orientierung
- Sortieren von Wünschen, Zielen und Möglichkeiten
- Erkunden der inneren Stimmen und Antreiber
- Analyse und Auflösen von belastenden Konflikten
- Erarbeiten von Leichtigkeit für herausfordernde Situationen
- Entdecken und Erarbeiten von selbstbestimmten Lebenswegen
- Zusammenstellen neuer Perspektiven und Visionen
- Implementierung in den Alltag

## **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 pro Tag Einzel-Coaching**

2.000 Euro plus Mwst. und Reisekosten

# Moving people

Coaching für Fortgeschrittene

## **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