



Coaching

MARIANA | ONLINE JUNI 2023

SESSION	DAUER	ONLINE COACHING: FOKUS BERUFLICHE AUSRICHTUNG & INNERE RUHE
1.	90 Minuten	Situationsanalyse, Leitfrage 1: Was brauche ich? Werte & Bedürfnisse Leitfrage 2: Was macht mir Spaß? Leidenschaften (Fokus Beruf) Achtsamkeitsübung, Reflexionen
2.	90 Minuten	Follow-Up Session 1, Leitfrage: Was will ich? Träume, Ziele, Wünsche, Vorstellungen Erarbeitung Zielbild der beruflichen Ausrichtung, Lebensrahmen und Optimalszenario, Achtsamkeitsübung, Reflexionen
3.	90 Minuten	Follow-Up Session 2, Leitfrage 1: Was kann ich besonders gut? Talente & Fähigkeiten, Qualifikationen, persönliche Erfahrungen Leitfrage 2: Welche Ressourcen habe ich? Kontakte, Freunde, Netzwerk, ... Fortsetzung Zielbild, Achtsamkeitsübung, Reflexionen
4.	90 Minuten	Follow-Up Session 3, Leitfragen: Wo stehe ich momentan? Was wäre jetzt für mich das Richtige? Überprüfung von Lösungsoptionen auf Übereinstimmung mit den Kriterien, Umsetzbarkeit & Zukunftsfähigkeit, Selbstbeschreibung (Identität, Werte, Mission, Kompetenzen, etc.), Kommunikation, Umsetzung im Alltag, Achtsamkeitsübung, Reflexionen, Transfer-Gespräch, Abschluss



Coaching

MARIANA | ONLINE JUNI 2023

Inkludiert sind alle Vorbesprechungen, Konzeption, Arbeitsmaterialien, auf Wunsch ein ca. 20 - 30 minütiges Follow-Up-Telefonat nach dem Coaching.

Das Coaching findet per Video statt (FaceTime, WhatsApp, Google Meet). Termine nach Vereinbarung.

Die Arbeitsmaterialien werden per Email oder auf einer Passwort-geschützten Webseite zur Verfügung gestellt.

Das Programm kann die Erarbeitung und Vertiefung von Coaching-Themen in Eigenarbeit ("Hausaufgabe") beinhalten.

Kosten Online-Coaching: 489,- €

Zusätzliche Coaching-Sessions sind nach Vereinbarung möglich.
Ein begleitendes Coaching z.B. alle 7 oder 14 Tage per Video/Telefon im Anschluss an das Coaching ist nach Vereinbarung möglich.

Nach dem Retreat/Coaching erstelle ich eine Rechnung und diese kann dann einfach per Überweisung beglichen werden. Es gelten die AGB.

BITTE BEACHTEN:

FÜR DIE TEILNAHME AN ALLEN VERANSTALTUNGEN, KURSEN, WORKSHOPS UND RETREATS SOWIE DEM COACHING WIRD EINE PHYSISCHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT VORAUSGESETZT. DIESE ANGEBOTE SIND KEINE THERAPIE. EINE MÖGLICHE KOSTENÜBERNAHME DURCH DIE KRANKENKASSE IST SELBSTÄNDIG VON DER TEILNEHMER:IN ZU KLÄREN. OB DIE KOSTEN FÜR DAS COACHING ODER EINEM ANDEREN KURS GGF. STEUERLICH ABSETZBAR SIND, SOLLTE JEDE:R TEILNEHMER:IN SELBSTÄNDIG MIT DEM STEUERBÜRO KLÄREN.

SOLLTE EINE DIAGNOSTIZIERTE ODER DIAGNOSTIZIERBARE KRANKHEIT ODER PSYCHISCHE STÖRUNG VORLIEGEN, DANN BEGEBEN SIE SICH BITTE IN EINE ENTSPRECHENDE THERAPEUTISCHE BEHANDLUNG. DAS COACHING ODER DIE ANDEREN ANGEBOTENEN KURSE, WORKSHOPS ODER RETREATS SIND KEIN ERSATZ FÜR EINE THERAPIE ODER SUPERVISION.