

Das Coaching-Programm im Kurzüberblick

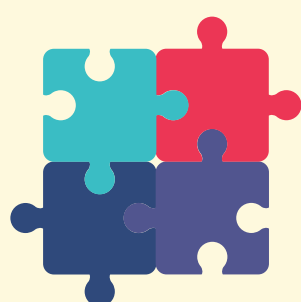
12 Wochen - 4 Module - 1 Transformation



Modul 0: Kostenloses Erstgespräch

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Erste Analyse und Zielklärung
- Rahmenbedingungen/Ablauf

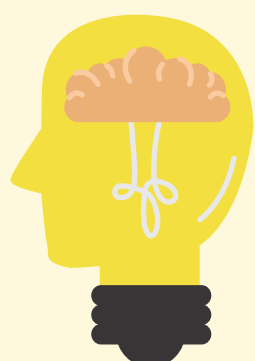
Dauer: Ca. 60-90 Minuten



Modul 1: Grundlagen und Stressanalyse

- Grundlagenwissen zu Stress
- Körperliche, psychische und biochemische Zusammenhänge
- Analyse deiner aktuellen Situation
- Ausarbeiten deiner Stressfaktoren
- Zielklärung für das Coaching

Dauer: Ca. 2 Wochen



Modul 2: Mindset, Denken und Verhalten

- Die eigene Situation besser verstehen
- Erkennen und Aufarbeiten negativer Gedanken- und Verhaltensmuster
- Verstehen der eigenen Stressmuster
- Arbeit an den inneren Antreibern
- Arbeit an den eigenen Glaubenssätzen
- Förderung der Selbstreflexion und des Selbstverständnis
- Coachingtools- und Übungen

Dauer: Ca. 3 Wochen

Das Coaching-Programm im Kurzüberblick

12 Wochen - 4 Module - 1 Transformation



Modul 3: Selbstfürsorge und Umsetzung

- Erarbeiten effektiver Stressbewältigungsstrategien
- Ausbau der Selbstfürsorge
- Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit
- Erarbeitung gesunder Routinen
- Abbau von Stressoren
- Verbesserung des Selbstmanagements
- Gemeinsame Umsetzungsplanung
- Intensive Umsetzungsbegleitung
- Einsatz vielfältiger Coachingtools

Dauer: Ca. 4 Wochen



Modul 4: Stabilisierung und Evaluation

- Erweiterung der Selbstfürsorge
- Stabilisierung positiver Verhaltensweisen
- Analyse des aktuellen Stressprofils
- Coachingtools- und Übungen
- Abschlusstipps zur Stress-Prävention
- Reflexion des Coachingprozesses
- Evaluation
- Verabschiedung

Dauer: Ca. 3 Wochen