

ROADMAP

GROUNDED MOVES - 1:1

Der Ablauf: gemeinsam starten, umsetzen und Fortschritte sichern.



KICKOFF - Standort bestimmen

START - 2 Tage am Kraftort Flomborn

Mind Body Scan und persönliche Anamnese: Wie steht es um deine Energie, Belastung und Regeneration?

Impulse zu Bewusstheit und den Big Five der Selbstführung.



ZUKUNFTSBILD – Ziele und Routinen klären

IM COACHING

Du formulierst dein persönliches Entwicklungsziel. Du prüfst deine Routinen in Bewegung, Schlaf, Ernährung, Atmung und Fokus und legst konkrete Schritte für deinen Alltag fest.



UMSETZUNG – Im Alltag dranbleiben

BEGLEITUNG ÜBER DIE SECHS MONATE

Coachings, Changing Journal und Messenger-Betreuung unterstützen die Umsetzung. Übungen und Selbsteinschätzung helfen dir, Fortschritte zu erkennen.



AKTIVES ERLEBNIS IN DER NATUR MIT DIRK

ZUR PROZESSMITTE - 2 Tage gemeinsam in der Natur mit Dirk

Gemeinsames Naturerlebnis mit Bewegung, Austausch und Auswertung. Du stärkst dein Vertrauen zu dir, überprüfst deine bisherigen Erfahrungen und vereinbarst nächste Schritte für deinen Alltag.



CLOSING – Entwicklung sichtbar machen

ABSCHLUSS - 2 Tage am Kraftort

Der zweite Mind Body Scan mit Auswertung zeigt Veränderungen gegenüber dem Start. Du reflektierst deine Fortschritte, vertiefst die Big Five in der Anwendung und legst deine nächsten Schritte fest.

ROADMAP

GROUNDED MOVES - 1:1

Die Leistungen: Das ist in deinem Prozesspaket enthalten.

3

Präsenztermine

6

Präsenztage

6

Monate Begleitung

LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

3

Präsenzveranstaltungen - 2 Tage pro Termin

Kick-off, naturnahe Erlebnisse und Closing: insgesamt 6 Tage für Standortbestimmung, Zusammenarbeit und Abschluss

2

Mind Body Scan - Start und Abschluss

Erste Standortbestimmung und abschließender Retest mit persönlicher Auswertung und Vergleich der Ergebnisse.

6

Individuelle Coachings

Sechs 1:1-Coachings im Prozesspaket: für persönliche Ziele, Routinen, aktuelle Herausforderungen und nächste Schritte.

BEGLEITUNG ZWISCHEN DEN TERMINEN

Persönlicher Austausch über Messenger zu Fragen und zur Umsetzung.

Impulse, Übungen und Selbsteinschätzung.

Materialien für die Arbeit an deinen Big Five und deinen Entwicklungszielen.

Selbst-Lern-Module zur Reflexion der Selbstführung.

Die konkreten Termine werden gemeinsam abgestimmt.