

ROADMAP

GROUNDED MOVES - offene Gruppe

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? Workshops zu Bewusstheit und den Big Five der Selbstführung. Gemeinsames Essen, Austausch und Kennenlernen.



ZUKUNFTSBILD – Ziele und Routinen klären

IM WORKSHOP UND IM INDIVIDUELLEN 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

Individuelle Coachings, Team-Calls, Changing Journal und Messenger-Betreuung unterstützen die Umsetzung. Übungen und Selbsteinschätzung helfen dir, Fortschritte zu erkennen. Die Gruppe und dein Buddy geben Rückhalt und Verbindlichkeit.



MINDFULNESS RETREAT

ZUR PROZESSMITTE - 2 Tage am Kraftort Flomborn

Im Mittelpunkt stehen die eigene Wahrnehmung, der achtsame Umgang mit den persönlichen Ressourcen und die Frage, wie sich mehr Ruhe, Klarheit und Selbstführung nachhaltig in den Alltag integrieren lassen. Zwei Tage, um Abstand zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.



CLOSING – Entwicklung sichtbar machen

ABSCHLUSS - 2 Tage am Kraftort

Der zweite Mind Body Scan mit Auswertung zeigt Veränderungen gegenüber dem Start. Du reflektierst persönliche Fortschritte, vertiefst die Big Five in der Anwendung und legst deine nächsten Schritte fest. Feedforward auf der individuellen Ebene. Gemeinsames Essen und Abschluss.

ROADMAP

GROUNDED MOVES - offene Gruppe

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, Mindfulness Retreat 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 - insgesamt pro TN

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

3

Gruppen-Calls - gemeinsam zurückblicken

Drei moderierte Termine für Erfahrungsaustausch, Reflexionsfragen zur persönlichen Umsetzung und Entwicklung.

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.

Austausch in Gruppe und mit deinem Buddy.

Gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Lernen und Fortschrittskontrolle.

Selbst-Lern-Module zur Reflexion der Selbstführung.

Die sechs Einzelcoachings und drei Gruppen-Calls sind die Gesamtanzahl im Prozesspaket pro TN. Die konkreten Termine werden gemeinsam abgestimmt.