

# Übernimm die Regie für Dein Leben: Coach yourself!

Individuelles Präsenzcoaching



**"Um zu bekommen, was Sie vom Leben erträumen, gibt es einen unerlässlichen ersten Schritt: Finden Sie heraus, was Sie eigentlich wollen."**

- William Howard Stein (Nobelpreisträger für Chemie) -

Coaching gilt als eines der **effektivsten Formate in der Persönlichkeitsentwicklung** sowie im Umgang mit Konflikten und Problemen. Zur Betreuung dieses Prozesses wird oftmals die professionelle Unterstützung eines erfahrenen Coaches herangezogen. Viele Themen, Entscheidungen und Probleme lassen sich aber ohne Weiteres auch **in Eigenregie erfolgreich bearbeiten**. Nicht umsonst gilt der **Coachingnehmer** in der Coachingwelt als **der beste Experte** für die Lösung seines Problems. Manches Mal ist es aus Zeit- und/oder Verfügbarkeitsengpässen eines Coaches auch gar nicht anders möglich, als zur Selbsthilfe zu greifen und sich aktuellen Herausforderungen lösungsorientiert zu stellen.

Ist es Zeit, mal aus den bisherigen Fußstapfen herauszutreten und eine **individuelle Standortbestimmung** vorzunehmen? Ob berufliches Weiterkommen, private Ziele, gute Vorsätze oder das Meistern schwieriger Situationen - **Selbstcoaching wirkt!** Nutzen Sie also diesen Tag, um Ihren **Lebenskompass neu auszurichten** und übernehmen Sie (wieder) aktiv die Regie für Ihr Leben! Finden Sie zu sich selbst und machen Sie Ihren Kopf frei für visionäre Ideen und Gedanken. Graben Sie Ihre in Vergessenheit geratenen Träume und Wünsche aus und beleben Sie sie wieder neu. Kurzum: **Gönnen Sie sich einen Tag für sich, Ihre Zukunft und ein glückliches erfülltes Leben.**

In entspannter Atmosphäre finden Sie für sich selbst Antworten auf Fragen wie:

- Wo stehe ich jetzt?
- Wo will ich in meinem Leben hin?
- Wie will ich wirklich leben?
- Was muss ich dafür tun?
- Was sind die konkreten nächsten Schritte zu meinem Ziel?

Zunächst machen Sie sich auf den spannenden Weg zu Ihrer **persönlichen Lebensvision**. Wenn diese schwarz auf weiß steht, formulieren Sie Ihre konkreten Ziele und leiten daraus die nächsten Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung ab.

Sie lernen einfache, aber **äußerst wirkungsvolle Werkzeuge zum**

## Umfang

- online Pre-Teaching-Sequenz zur Vorbereitung auf das Seminar
- 1-Tages-Präsenz-Coaching von 09:00 - 17:00 Uhr (inkl. Getränke, Snacks, 3-Gang-Mittagsmenü, Hand-out & Materialien)
- 3monatige Transferbegleitung in Form eines Einzelcoachings von 3 x 45 Minuten (wählbar als Präsenz, online oder tel.)

## Teilnehmer\*in

max. 1

## Wunschtermin

auf Anfrage

## Location

humanufaktur  
Röhrichtstraße 40  
80995 München

Parkplatzmöglichkeiten  
vorhanden.

**Selbstcoaching** kennen. Mit diesen führen Sie einen Abgleich mit Ihrer jetzigen Lebenssituation durch und decken gezielt Lebensfelder auf, in denen es aktuell Handlungsbedarf gibt.

Gemäß dem Motto: "Ein Ziel richtig gesetzt, ist halb erreicht!" (Pils) lernen Sie sich **kraftvolle attraktive Ziele** zu setzen, diese mittels fundierter Realisierungsplanung in das tägliche Tun zu transferieren und in der Umsetzungsphase motiviert am Ball zu bleiben - und zwar so lange, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Im Rahmen dieses intensiven Tagescoachings bin ich ausschließlich für Sie und Ihre Anliegen da. Das sichert Ihnen einen **maximalen Lerneffekt** und garantiert so die erforderliche **Sicherheit in der Anwendung der erlernten Methoden**. Danach begleite ich Sie in den kommenden 3 Monaten bei der Umsetzung Ihrer definierten Ziele.

Dieses Coaching zeichnet sich durch einen hohen Grad an Interaktivität sowie einer ausgeprägten **"Do-it-yourself"-Mentalität** aus und bietet somit **Hilfe zur Selbsthilfe**. Werden Sie zum Lebensunternehmer und gehen Sie Ihren eigenen erfüllten Weg! Denn wie heißt es doch so schön: **YOLO - You Only Life Once!**

## Kosten

979,00 € p.P. zzgl.  
aktuell geltender gesetzl.  
MwSt.

- bei 19%: 1.165,00 €
  - bei 16%: 1.135,64 €
- (gültig vom 01.07.20 - 31.12.20)

## Methodik

Selbstcoaching-Tools,  
Trainer-Input,  
Einzelarbeit,  
Erfahrungsaustausch,  
Action Learning,  
Coaching, Outdoor-  
Modul, Selbstreflektion

## Inhalte

- Erarbeiten der persönlichen Lebensvision und aktuelle Standortbestimmung
- Formulierung attraktiver Ziele
- Methoden des Selbstcoachings inkl. mentales Training
- funktionierende Schritte für eine dauerhafte Zielerreichung
- Chancen und Grenzen von Selbstcoaching

## Zielgruppe

- Alle diejenigen, die:
- ihren Lebenskompass neu ausrichten möchten
  - die sich ein zufriedenes erfülltes und selbstbestimmtes Leben wünschen
  - das Format Selbstcoaching für sich entdecken & selbst ausprobieren wollen
  - eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben anstreben
  - davon überzeugt sind, "Lebensunternehmer" zu sein und sich selbst führen zu können



## Referentin

Susanne Irrgang  
\*1977, Dipl.-BWL, HR-  
Expertin, BDVT geprüfter  
Trainer & Coach, Online-  
Trainerin

## Anmeldung

Für eine verbindliche Anmeldung senden Sie mir bitte eine Mail an: **info@humanufaktur.de**. **Geben Sie den Veranstaltungstitel & -datum, Ihren Vor- & Zunamen sowie Ihre Kontaktdaten** an. Ich werde mich dann umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

## Beratung

Haben Sie noch Fragen? Dann kontaktieren Sie mich sehr gern telefonisch oder per Mail für eine unverbindliche kostenfreie Beratung.