

PERSONAL COACHING

Zielgruppe

Menschen, die sich von einem/mehreren Punkten angesprochen fühlen

- Konflikte im beruflichen oder privatem Umfeld
- Stress, Krisen, Überbelastung, Ängste, Depressionen
- Schlafstörungen, Erschöpfung und Burnout
- Der Wunsch, kommunikative Fähigkeiten auszubauen
- Ein beruflicher Veränderungswunsch

Ziel und Nutzen

Durch die Übungen mit dem Pferd lernen Sie non-verbal zu kommunizieren und Ihren Körper bewusst einzusetzen. Das Pferd lehrt Sie, Konfliktsituationen mit Geduld, Vertrauen und Empathie zu überwinden. Sie gewinnen Klarheit, Mut und Selbstvertrauen, Ihr Leben im Hier und Jetzt zu führen und aufkommende Ängste mit der nötigen Gelassenheit und Ruhe zu überwinden.

Sie lernen im Personal Coaching

- körperbewusster zu leben und innerer Anspannung frühzeitig entgegenzuwirken
- Stresssituationen mit Gelassenheit zu begegnen
- sich Ihrer Konflikte bewusst zu werden und eigene Grenzen zu überwinden
- welche Situationen für Sie angstausslösend sind

Format

Gruppencoaching: max. 12 Teilnehmer (3 Gruppen mit je max. 4 Teilnehmern)

TAKE FIVE- Timeout PLUS

Ablauf und Dauer

Der Workshop dauert je nach Anzahl Teilnehmer 1-1,5 Tage. Praxis- und Theorie teil wechseln einander ab, wobei der praktische Teil überwiegt. Im Theorie teil erhält der Teilnehmer auf Basis der Videoaufnahmen Feedback und Anleitung wie er seine Erkenntnisse in den Alltag übertragen können.

Alle Teilnehmer erhalten vor bzw. nach dem Workshop

- Videoaufnahme (USB-Stick)
- Handout zum Thema Personal Coaching
- MBTI-Fragebogen mit Feedbackgespräch und Auswertungsbericht (Anfrage)

Veranstaltungsort: Reithalle Bonaduz , Farmersplace oder Felsenburg Reischen je nach Anfrage

Kosten: auf Anfrage

**Wir empfehlen Freizeitkleidung mit festen Schuhen
oder Sportschuhen und der Jahreszeit bzw. der Witterung angepasst.
Reit- oder Pferdekennnisse sind NICHT erforderlich!**