

Programm zur Einführung in das Selbstcoaching
Pierre Chuchana, Coach Trainer und Ausbilder

Das Programm wird Ihnen leichte, effektive und einfach zu verwendende Werkzeuge an die Hand geben, um in der persönlichen Entwicklung mit großen Schritten voranzukommen.

1. - Selbstliebe und alles, was damit zusammenhängt.

Selbstbild 7. Januar
Selbstwertgefühl 7. Februar
Selbstvertrauen 7. März.

2. - Werte und die Bedeutung, die sie unserem Leben geben.

Unsere wahren Werte 7. April
Unsere Rollen und Kompromisse 7. Mai

3. - Emotionales Gleichgewicht und seine Bedeutung für unsere Leistung

Vorhersehbare Stresssituationen 7. Juni.
belastende Erinnerungen 7. Juli

4. - unangemessene Verhaltensweisen und schlechte Gewohnheiten

Angenehmen Emotionen und schlechte Angewohnheiten 7. August
Unangenehmen Emotionen und schlechte Angewohnheiten 7. Sept

5. - Mit Gelassenheit kommunizieren

Was uns hörbar macht 7. Oktober
Aktives Zuhören 7. November

6. - die Magie der Worte.

Die Worte von ihren affektiven Belastungen befreien. 7. Dezember

Wie läuft eine Sitzung ab?

Kurze Erklärung, Theorie und Psychoeducation. (5 bis 10 Minuten).
Demonstration der Methode mit einem/einer Freiwilligen: 15 bis 30 Minuten. Es geht um die Begleitung dieser Person zum Selbstcoaching mit der wingwave®.

Bis dahin ist es kostenlos ...

Danach üben alle Teilnehmer die es Möchten 60 Minuten lang das Selbstcoaching. Jeder kann über seine Erfahrungen sprechen und Fragen stellen. Jeder Teilnehmer erhält eine schriftliche Abschrift des Protokolls, das er gerade befolgt hat.

Programm zur Einführung in das Selbstcoaching
Pierre Chuchana, Coach Trainer und Ausbilder

Programm zur Einführung in das Selbstcoaching.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

1°) Persönlich

Die Sitzungen zur Einführung in das Selbstcoaching richten sich an Personen, die psychisch gesund sind. Wie das Coaching soll auch das Selbstcoaching keine Therapie ersetzen. Es behandelt isolierte Probleme.

2°) Technik

Sie benötigen ein Smartphone

die App "wingwave" auf Ihrem Smartphone,

Ein Headset oder Stereo-Kopfhörer,

Einen Computer mit einer guten Internetverbindung. Ein Blatt Papier und einen Stift.

Wie melde ich mich an?

Per E-Mail pierre@chuchana.com

Die Sitzungen sind unabhängig voneinander. Sie können sich bereits jetzt für eine oder mehrere Sitzungen anmelden. Geben Sie dazu das Thema bzw. das Datum an, die Sie gewählt haben. Ich schicke Ihnen eine Woche vorher eine Erinnerung und einen Tag vor den Sitzungen, die Sie gebucht haben, den Link.

Wie viel kostet es?

Die Präsentation -erste 20-30 Minuten- ist frei, damit Sie die Methode kennen lernen können.

Die Stunde „Unterstützt Selbst Coaching“ wird in Rechnung gestellt:

Teilnahme 45 € pro Sitzung

2 Sitzungen 85 €.

3 Sitzungen 120 €

4 Sitzungen 155 €

12 Sitzungen 450 €

Alle Preise sind inkl. 19% MwSt