

EXPEDITION ICH

Mein Leben neu gestalten



So werde ich

Expertin für mich selbst

**Ein außergewöhnlicher Workshop für mich,
um endlich wieder das zu tun, was mir gut tut.**

EXPEDITION ICH - Mein Forschungsprogramm

FREITAG

10:00 -13:00 Uhr

- Begrüßung, Überblick Agenda der nächsten Tage + Vorstellungsrunde der besonderen Art
- Start zu einer ersten inneren Forschungsreise zu mir selbst, was ich will und was mich glücklich und zufrieden macht
- Blick auf meine eigenen Lebensbühnen, Rollen und Werte

13:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen

14:00 – 18:00 Uhr

- Meine Antreiber, meine Motivatoren, meine inneren Blockaden. Psychologische Hintergründe verstehen: Warum ich da stehe, wo ich stehe und nicht woanders.
- Erfahrungsbericht eines ehemaligen Workaholics, der die perfekte „Work-Life-Balance“ gefunden hat.

18:00 – 19:00 Uhr

Freizeit

19:00 Abendessen

Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde (Teilnahme optional/ nicht im Preis inbegriffen)

SAMSTAG

09:00 – 13:00 Uhr

- Ein intensiver Blick in die Vergangenheit wird mir dabei helfen, zu neuer Zufriedenheit zu finden. Dabei werden gemeisterte Herausforderungen und Krisen reflektiert, um die eigenen Stärken wiederzuentdecken und für die Gegenwart zu nutzen. Das Bewusstsein für mich selbst wird gestärkt.

13:00 – 14:00 Uhr

Mittagessen

14:00 – 17:00 Uhr

- Heute Nachmittag begeben sich zu meiner inneren Haltung zu mir selbst, als auch zu anderen. Ich verstehe, wie viel ich selbst durch meine Gedanken positiv beeinflussen kann und ich somit auch selbst in der Hand habe.

17:00 – 19:00 Uhr

Freizeit

19:00 Abendessen

Gemeinsames Abendessen in gemütlicher Runde (optional/ nicht im Preis inbegriffen)

SONNTAG

09:00 – 13:00 Uhr

- Coaching-Wanderung mit Einkehr (Mittagessen nicht im Preis inbegriffen). Verinnerlichung der neuen Erkenntnisse über mich selbst. Diese hilfreiche und erkenntnisreiche Coachingwanderung gibt Zeit zur entspannten Reflexion mit weiteren Aha-Effekten. Ganz nach dem Motto: *Von der äußeren Bewegung in die innere Bewegung*

14:00 – 18:00 Uhr

- Die eigene Wirkung wirkt auf andere. Ich beschäftige mich mit meiner Ausstrahlung, die sich in der inneren Haltung, der Mimik und Körpersprache widerspiegelt. Mein Äußeres, mein Selbstbild und mein Fremdbild werden beleuchtet, was zu weiteren Erkenntnissen über mich selbst führt.
- Erkannt - Verstanden – Angepackt: Was nehmen ich an neuen Erkenntnissen über mich mit, was will ich positiv verändern und wie schaffe ich das? So überwinde ich alte Verhaltensmuster, löse Blockaden und mache meinen inneren Schweinehund zum Verbündeten und Unterstützer.
- Als Experte für mich selbst entwickle ich meine ganz individuelle Zufriedenheitsstrategie

Gemütlicher Ausklang