

Intensives Coaching

Intensives Coaching ist die Kombination aus einem Coaching-Event für 24 Stunden „Face to Face“ und darauf folgenden Telefongesprächen à 45 oder 30 Minuten für 4 oder 6 Wochen.

Warum wählen Sie den Zeitraum von 24 Stunden für die erste Stufe des Verfahrens?
Ich weiß aus Erfahrung, dass, nachdem eine Vertrauensbasis geschaffen wurde, Ziele viel schneller zu erreichen sind.



Was wollen wir innerhalb von 24 + 3 Stunden erreichen?

Das Endziel

Wir wollen eine Beziehung, die Co-Active® Allianz auf dem höchsten Niveau des Vertrauens aufbauen, so dass ich Sie dabei unterstützen kann, Ihre persönlichen und beruflichen Ziele in kürzester Zeit möglichst schnell zu erreichen.



Meilensteine

- Sich schnell ausreichend kennen lernen, um effektiv zusammenarbeiten zu können
- Erkennen, wo Sie sind und auch gegebenenfalls die Beschwerden, die Probleme der Lebensumstände
- Ihre Ziele zu identifizieren, was Sie wirklich wollen, und sich vorstellen wie Sie sich fühlen, wenn Sie ihre Ziele erreicht haben,
- Sie identifizieren Ihre Grundwerte
- Sie setzen sich End- und Zwischenziele
- Wir definieren Wege (Handlungsoptionen), diese Ziele zu erreichen
- Sie definieren einen Aktionsplan für mindestens die nächsten Wochen (aber oft für sehr viel länger)
- Sich verpflichten, den Aktionsplan einzuhalten



Christian MARTIN French Coach - Steingastr. 2 73277 Owen/Teck - +49 (0) 7021 56113
christian.martin@cm-frenchcoach.de - www.cm-frenchcoach.de
Design: Lloyd Marquart (www.lloydmarquart.de)

Aber was werden wir wirklich tun?

Ich werde mich um Sie kümmern, ich werde Sie am Stuttgarter Flughafen oder Hauptbahnhof abholen, und Sie nach 24 Stunden dorthin zurück fahren.

Vorbereitung

- Schritt 0a:** Eine erste Sitzung per Internet oder am Telefon, so dass Sie ein Gefühl von meinem Coaching erhalten und über alle Aspekte sprechen: die ethischen, die methodischen, organisatorischen und finanziellen Aspekte. Diese Sitzung wird kostenlos sein.
- Schritt 0b:** Vertrag unterschreiben und vereinbarten Betrag zahlen.
- Schritt 0c:** Rückgabe des Fragebogens, der 7 Tage vor Beginn des intensiven Coachings gesendet wurde.

Tag 1

Anfang am Freitag zwischen 15:30 und 17:30

- Schritt 1:** Den Ort des Coachings erreichen (unterwegs sprechen wir über Inhalte des Fragebogens)
- Schritt 2:** Relaxation / Entspannung
- Schritt 3: Werte und Ziele - Erste intensive Coaching-Sitzung** (60 Minuten)
- Schritt 4:** Gemütlichkeit: Träume und Werte: Abendessen in einem Lokal am Ort (60-90 Minuten)
- Schritt 5: Zweite intensive Coaching-Sitzung** (60 Minuten)

Tag 2

- Schritt 6:** Erster Morgenkaffee (5 Min.) + Morgenspaziergang
- Schritt 7:** Deutsches Frühstück (30 Min.) bis 10:00 Uhr
- Schritt 8: Dritte intensive Coaching-Sitzung** (60 Min.) - Vertiefung der während der zweiten Sitzung des intensiven Coachings ausgewählten Themen - umfassender Aktionsplan
- Schritt 9:** Mittagspause (45-60 Minuten) - Diskussion über den umfassenden Aktionsplan
- Schritt 10: Vierte intensive Coaching-Sitzung** (60 Min.) - Detaillierter Aktionsplan für die nächsten 4-6 Wochen + eine feste Verpflichtung der Aktionen im Plan zur Umsetzung
- Schritt 11:** Rückreise zum Stuttgarter Flughafen oder Hauptbahnhof (mit dem Auto oder dem Zug) - Diskussion über den detaillierten Aktionsplan

Ende am Samstag zwischen 15:30 und 17:30



Follow-up nach T + 2

4 oder 6 wöchentliche Sitzungen per Internet oder am Telefon à 45 oder 30 Minuten. Diese Anrufe dienen dazu, die Bewegung zu erhalten, eine Bestandsaufnahme Ihrer Gedanken zu treffen und um Sie bei der Durchführung Ihres Aktionsplans zu unterstützen.

Christian MARTIN French Coach - Steingastr. 2 73277 Owen/Teck - +49 (0) 7021 56113
christian.martin@cm-frenchcoach.de - www.cm-frenchcoach.de
Design: Lloyd Marquart (www.lloydmarquart.de)