

JANUAR

DAS SPIEL DER WANDLUNG COACHING CAFÉ mit dem C4F Team

Genau richtig für den Neuen Start ins Jahr. Das interaktive Brettspiel von Joy Drake/Kathy Tyler.

Auf spielerische Weise Impulse für eigene Lebensziele erhalten und Veränderungen anstossen.

08.01., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

FEBRUAR

RESILIENZ IM ALLTAG COACHING CAFÉ mit Chris Heiser

Wie Sie mit zehn Schritten widerstandsfähiger durch Ihren Alltag kommen.

05.02., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

MÄRZ

THE WORK WORKS COACHING CAFÉ mit Verena Gührer

Mit der effektiven Selbstreflektions Methode „The Work“ von Katie Byron stressige Gedanken hinterfragen und loslassen.

04.03., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

APRIL

EINFÜHRUNG IN INTUITION & BOGENSCHIESSEN

COACHING CAFÉ mit Chris Heiser

Bogenschießen ist eine ideale Möglichkeit Deinen persönlichen Themen des Lebens zu begegnen. Durch die körperliche Erfahrungen mit dem Bogen die Intuition trainieren und wieder mehr auf sich selbst hören.

01.04., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

EINFÜHRUNG INS INTUITIONS TRAINING DURCH BOGENSCHIESSEN

Workshop mit Chris Heiser

04.04., 12:00 – 17:00 Uhr → Investition 95 Euro

Buchung am 04.04. + 05.04. 170,- Euro

STANDFESTIGKEIT BRAUCHT WURZELN

Workshop mit Chris Heiser

Mit Bogenschießen zu mehr Bewusstsein und einem besseren Leben (Kenntnisse im Umgang mit Pfeil und Bogen sind notwendig!)

05.04., 11:00 – 16:00 Uhr → Investition 95,- Euro.

Buchung am 04.04. + 05.04. 170,- Euro

MAI

ROUTINEN – KRAFT SCHÖPFEN IM ALLTAG

COACHING CAFÉ mit Verena Gührer

Erlaube Dir Zeit für Dich! Routinen helfen Struktur in den stressigen Alltag zu bringen und mit Kraft und Leichtigkeit durch den Tag zu gehen.

06.05., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

JUNI

DEIN VISION BOARD COACHING CAFÉ mit Tanja Achache

Entdecke mit einem Vision-Board die Kraft der visuellen Arbeit um Herzensthemen oder Ziele zu definieren und dafür Prioritäten zu setzen.

03.06., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20 Euro (inkl. Material)

JULI

HINTER DEM HORIZONT GEHT'S WEITER

COACHING CAFÉ mit Tanja Achache

Mit Kreativitätstechniken Möglichkeiten für neue Perspektiven, Optionen und Lösungsansätze finden. Praktische Arbeit in der Gruppe.

01.07., 18:30 – 20:30 Uhr

→ Investition 20,- Euro



AUGUST

EINBLICK IN DIE MOTIVIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG

COACHING CAFÉ mit Chris Heiser

Wer möchte nicht ein sehr effektives Instrument der Gesprächsführung kennen, das den Mitarbeitern, Kunden, Lernenden, Ärzten und Pflegekräften unterstützen kann, ihr Verhalten zu verändern, ohne Druck aufzubauen.

05.08., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro

SEPTEMBER

SEELENSCHMEICHLER – WAS ALLES IN DIR STECKT

COACHING CAFÉ mit Verena Gührer

Welche Werte sind Dir wichtig? Lerne Deinen inneren Kompass kennen und gewinne Klarheit und treffe bessere Entscheidungen.

02.09., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro.

EINFÜHRUNG INS INTUITIONSTRAINING DURCH BOGENSCHIESSEN

Workshop mit Chris Heiser

19.09., 12:00 – 17:00 Uhr → Investition 95 Euro.

Buchung am 19.09. + 20.09. 170,- Euro.

LERNE LOSZULASSEN – INTUITION & BOGENSCHIESSEN

Workshop mit Chris Heiser

Deine Angst vor dem Loslassen ist die Angst vor dem Versagen – wie Du mithilfe des Bogenschießens im Leben loslassen kannst.

20.09., 11:00 – 16:00 Uhr → Investition 95,- Euro.

Buchung am 19.09. + 20.09. 170,- Euro.

OKTOBER

VOM WÜNSCHEN ZUM MACHEN COACHING CAFÉ mit Tanja Achache

In diesem Mini-Workshop sprechen wir über den „Grundsatz der kleinen Schritte um für den grossen Traum zu Lernen“. Wir wollen klare Schritte und Meilensteine definieren und ins Tun kommen.

07.10., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro.

YES YOU CAN! Workshop mit Chris Heiser

Wie Du innere Motivation zur Veränderung bei Deinem Gegenüber durch motivierende Gesprächsführung stärken kannst!

17.10. 10:00 – 18:00 Uhr, 18.10. 09:00 – 16:30 Uhr.

→ Investition 430 Euro. Frühbucherrabatt bis 31.08. 385,- Euro

NOVEMBER

IHR LOGBUCH FÜR VERÄNDERUNG COACHING CAFÉ mit Karin Schempf

Wer steuert Ihr Schiff durch's Leben? Finden Sie heraus wie groß Ihr Spielraum für Selbstregulation ist. Ein Logbuch bringt Sie auf Ihren persönlichen Kurs.

04.11., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro.

ZRM: RESSOURCEN STÄRKEN MIT DEM UNBEWUSSTEN

Workshop mit Verena Gührer und Karin Schempf

Selbstbestimmt leben. Aktivieren Sie Ihre Ressourcen mit dem Unbewussten und entwickeln Sie Handlungsmöglichkeiten für Ihre aktuelle Lebenssituation.

07.11., 11:00 – 17:00 Uhr → Investition: 85,- Euro

DEZEMBER

THE WORK WORKS COACHING CAFÉ mit Verena Gührer

Mit der effektiven Selbstreflektions Methode „The Work“ von Katie Byron stressige Gedanken hinterfragen und loslassen.

02.12., 18:30 – 20:30 Uhr → Investition 20,- Euro.

Kontakt

+49 7543 64 67

www.coaching4friends.net | info@coaching4friends.net