

Coaching plus Outdoor

Sie fühlen sich ausgebrannt und leer? Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht mehr wissen, wofür und für wen Sie arbeiten? Sie bemerken, dass Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist? Und – früher waren Sie mal sportlicher?

Manchmal hilft eine wirklich bewegende Erfahrung: Um Dinge ins Rollen zu bringen, Veränderungen zu unterstützen und uns daran zu erinnern, wie wichtig Begeisterung ist.

Bewegung hält den Kopf auf Trab, Bewegung verändert Standpunkte und festgefahrene Ansichten. Die sportliche Betätigung hilft dem Körper, sich verstärkt in Richtung Gesundheit zu begeben. Das Coaching-Thema, die Zeit und eine ausgewählte Location wird genutzt, um neue Standpunkte und Lösungen herauszuarbeiten.

Lösung kommt von lösen: Gerade beim Coaching geht es um Ablösung von alten Sichtweisen, Vorstellungen, Verhalten u.a., um neue Möglichkeiten zur Überwindung von Blockaden auf dem Weg zur Erreichung der Ziele und darüber hinaus zu finden.

Ebenso fördert ein verändertes Umfeld die innere Bereitschaft für die Aufnahme neuer Gedanken und Ideen. In Kombination mit Entspannung und Wellness können hierbei optimale Ergebnisse erzielt werden.

Sie wählen den Zeitpunkt, den Ort, die Location und die Sportart!

In der Vorbereitungsphase stimmen wir die einzelnen Maßnahmen miteinander individuell ab. Dabei berücksichtigen wir Fragen wie momentane physische und psychische Ressourcen, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, sowie Präferenzen und Aversionen. Natürlich stelle ich mich bei allen Aktivitäten auf Ihr Leistungsniveau ein.

Nach meinen Erfahrungen bietet sich das Mountainbiken (Ausdauer, Perspektivenwechsel) im alpinen Gebiet oder auf Genusstouren an. Oder eine mehrtägige Alpenüberquerung per Bike. Je nachdem, wie viel Zeit und Kondition Sie mitbringen. Oder wir klettern an irgendwelchen Felsen oder wir bergwandern – oder alles zusammen.

Alle drei Sportarten sorgen für einen gesunden Abstand zum Alltag und bieten ein interessantes Format für ein wirksames Coaching.

Im Outdoor-Coaching erleben Sie

- Spaß und Lebensfreude aktiv
- Spürbare Begeisterung und Offenheit
- Hilfreiche Entfernung (Abstand und Überblick) vom Alltag
- Lust auf weitere neue Erfahrungen und Herausforderungen
- Aufbau und Wahrnehmen von Vertrauen
- Neue Perspektiven innerhalb kürzester Zeit
- Loslassen von belastenden Themen

Einige Themen:

- Wiederherstellen der körperlichen Gesundheit
- Arbeit an den eigenen kleinen Süchten
- Sport und eine gesunde Ernährung entdecken
- Eine positive Einstellung zur Balance zwischen Job und Freizeit finden
- Burnout-Prophylaxe und Stress-Bewältigung
- Work/Life-Balance

Das Ziel: Veränderungs- und Selbsterkenntnisprozesse ermöglichen. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit Aufstellungsarbeit, NLP-Formaten, 3in1 concepts und Anleihen aus Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse. Je nachdem, welche Methode mir für Sie am Passendsten erscheint.

Coach

Volker Hepp - Trainer und Berater

- Ausbildung und langjährige Tätigkeit als Journalist
- Erfahrung als Unternehmensberater und Geschäftsführer eines Weiterbildungsunternehmens für Mitarbeiter in verkäuferischen, verkaufsnahen und in Heilberufen
- Erfahrung in der Industrie: Führungserfahrung von eigenen Mitarbeitern und selbständigen Händlern im Bereich IT
- Ausbildung zum Mediator und Systemdesigner; Mitglied im Bundesverband Mediatoren in Wirtschaft und Arbeit e.V. (BMWA e.V.)
- Weiterbildung in systemischer Arbeit, NLP, lösungsfokussierter Kurztherapie, 3in1 concepts, angewandter Kinesiologie, Kommunikations-, Moderations- und Verkaufstechniken
- Periodische Supervision durch Coach



Honorar

Nach Absprache und Aufgabenstellung

Kontakt

Volker Hepp
Raffweg 8
81247 München
Telefon: 089 – 81 03 96 16
Telefax: 089 – 81 03 96 17
Mail: info@VolkerHepp.com
www.volkerhepp.com