

## Individualcoaching: focusmind

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, mit geringer zeitlicher Verfügbarkeit bei hohem persönlichem und inhaltlichen Anspruch. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Reflektion von Verhaltens- und Handlungsmustern im beruflichen Kontext und deren nachhaltig positive Veränderung. Dabei kommen achtsamkeitsorientierte Grundlagen und Methoden- insbesondere aber Theorie und Praxis neurophysiologischer Forschung zur Sprache und zum Einsatz. Die bestimmende Methode ist der Dialog, die Übung und die persönliche Reflektion.



### Umfang | Ort:

- Fragebogen und schriftliche Selbstreflektion
- Einführungsgespräch
- 4 – 8 Sitzungen à 4 Stunden
- Nachbereitung: 2 Sitzungen (Telefonisch, Skype)
  
- Inhouse oder
- Tagungs- oder Wellness-Hotels

### Kernelemente:

- Theoretischer Input zu Achtsamkeit, Meditation, Selbstführung und neurophysiologischen Grundlagen
- Neuroplastizität: Forschung und Erfahrung
- Übungen zur Stärkung von Konzentration und Fokussierung
- Atem- und Meditationsübungen
- Strategien der Selbstbeobachtung im beruflichen Alltag
- Kernelemente des ehoch3 Seminars (siehe dort)
- Möglichkeiten zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstregulation
- Reflektion und Veränderungsansätze für berufliche Gewohnheiten/Muster
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Körper- und atembasierte Entspannungstechniken

### Material:

- CDs (oder Downloads) mit Anleitungen zu den Basisübungen
- Handbuch (ca. 100 Seiten)