REBOOTYOURSELF®

RebootYourself® - Inhouse Training

Ein kompletter Trainingszyklus beinhaltet die vollständige **RebootYourself®** - **Ausbildung** einer **Gruppe** oder einer **Einzelperson** über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten und besteht aus insgesamt **10 Einheiten**. Die Trainings finden idealerweise einmal wöchentlich statt und dauern **jeweils 30 Minuten**. Im Anschluss steht die Trainerin/ der Trainer den Teilnehmenden weitere 30 Minuten für eventuelle Rückfragen sowie beratend zur Verfügung.

Trainingszeiten: je nach Wunsch – während der Arbeitszeit, in den Pausen, über Mittag, vor oder nach der Arbeit

Sprachen: Deutsch und Französisch

Das Setting:

Trainerteam: ausgewählte und intensiv geschulte (zertifizierte) Coaches und Trainer

RebootYourself® - Trainingsablauf

1. Begrüssung durch den Trainer,
verschiedene Denkanstösse und Inputs zum Umgang mit Stress

2. Reflexion des Trainingserfolgs

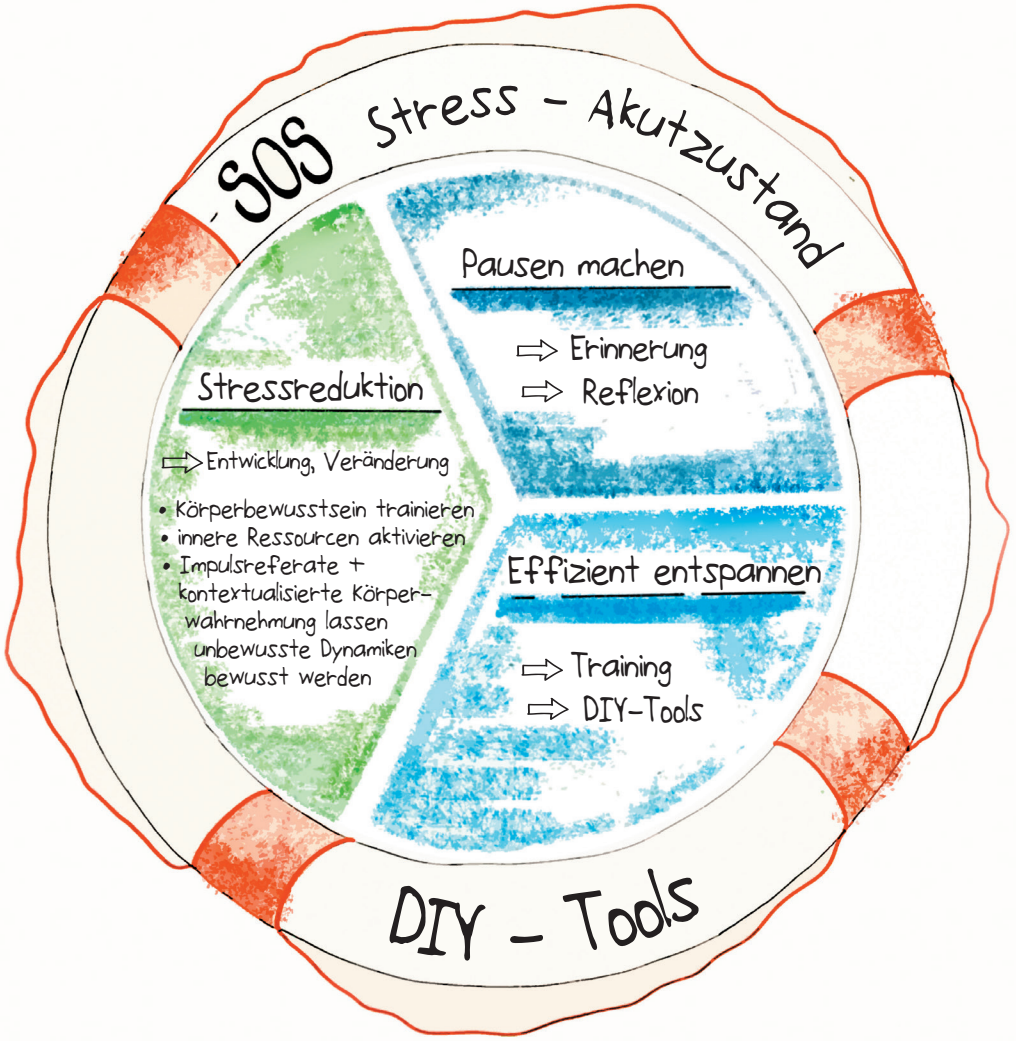
3. Impulsvortrag zu einem Lebensthema

4. Trainieren eines besseren Körperbewusstseins, Tiefenentspannung

5. Abschluss mit konkreter Aufgabenstellung
zum regelmässigen Training in Eigenregie (5 DIY-Tools)

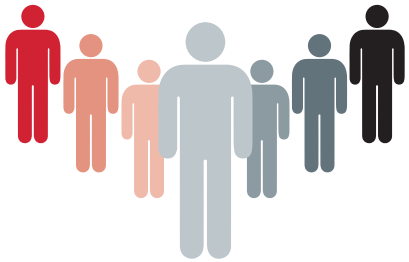
REBOOTYOURSELF®
Eine Marke der match index GmbH

Stressprävention



RebootYourself® - Themenwahl

1. Innere Ressourcen,
2. Werte und Ziele,
3. Probleme und Hürden,
4. Ängste,
5. Energieräuber,
6. Beziehungen,
7. Selbstbild und Fremdbild,
8. Berufliche und private Systeme,
9. Sinnfindung,
10. Entscheidungen treffen

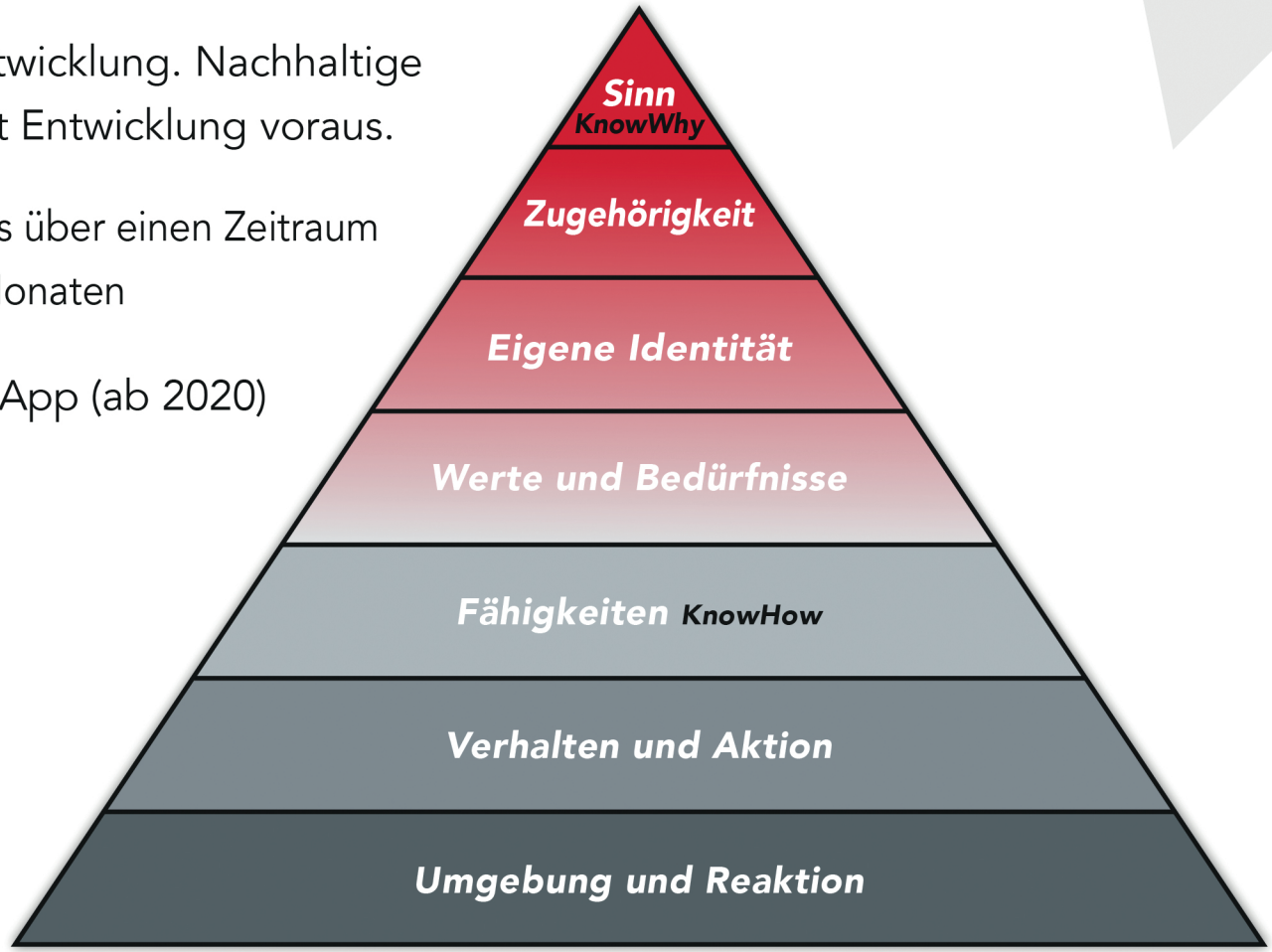


RebootYourself® - Nachhaltigkeit

1. Persönlichkeitsentwicklung. Nachhaltige Veränderung setzt Entwicklung voraus.

2. Dauer des Trainings über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten

3. RebootYourself® - App (ab 2020)



Neurologische Ebenen nach R. Dilts

RebootYourself® - SpeedSabbatical

Programm der 7-tägigen AusZeitwochen:

1. 10 x 30 Minuten RebootYourself®-Training

2. 3 x 90 Minuten Einzelcoaching

Mögliche Themen:

- ➜ Stress-Immunisierung
- ➜ Ziel-Erreichung und Werte-Erfüllung
- ➜ Auflösung von Ängsten, Hürden und Blockaden
- ➜ Persönlichkeitsentwicklung
- ➜ Erhöhung der Lebensqualität

3. 3 x 90 Minuten Selbstreflexion

- ➜ Angeleitete Selbstreflexionen in Eigenarbeit

Zeit für mich. Sonnenalp-Zeit.

Impressionen.

SpeedSabbatical 2019:

Wann: 03. November 2019
bis 10. November 2019
Wo: Sonnenalp Resort *****
im Allgäu (D)

www.sonnenalp.de

© Copyright aller Fotos: Sonnenalp Resort