



Feel Your Power

Nature Bright

Inhaber Matthias Kreuzberg
Rudolstädter Straße 68a
07745 Jena

telefon +49 (0)3641 2 96 99 65
mobil +49 (0)176 34 63 23 45
email info@naturebright.de
web www.naturebright.de

Inner-Balance-Coaching

Die Dynamik des Lebens fordert Sie täglich aufs Neue heraus. Sie spüren, dass all Ihre Anstrengungen nur geringfügig wertgeschätzt werden. Ein Umstand, der an Ihren Kräften zehrt und Sie vital erschöpfen lässt. Statt ein leistungsfähiges Leben zu führen, befinden Sie sich in einer tiefen Krise - scheinbar ohne Ausweg. Wir zeigen Ihnen einen Weg mit Inner-Balance-Coaching!

Nutzen

Sie träumen von einem erfolgreichen und persönlich erfüllten Leben. Das ist ein Traum, den viele Menschen träumen. Stattdessen wechseln sich Gesundheits- und Sinnkrisen regelmäßig ab. Als Leistungsträger haben Sie es besonders schwer. Setzen Sie Ihre Ressourcen gewissenhaft ein und nutzen Sie ihre Potenziale so, dass sie Ihren wahren Zielen dienen. Das Inner-Balance-Coaching begleitet Sie beim ...

- ☞ Erkennen der Ursachen Ihrer Krise
- ☞ Gewinnen neuer Klarheit
- ☞ Entdecken Ihrer Bedürfnisse
- ☞ Akzeptieren Ihrer persönlichen Grenzen
- ☞ Entwickeln Ihrer Lebensvision
- ☞ Überwinden von negativen Überzeugungen
- ☞ Suchen nach Veränderungen und Zufriedenheit
- ☞ Anpassen Ihrer Work-Life-Balance
- ☞ Erfolgreich Beschreiten Ihres Weges
- ☞ Finden verschütteter Ressourcen

Zielgruppe

- ☞ Unternehmer
- ☞ Vorstände
- ☞ Führungskräfte des mittleren und oberen Managements in Unternehmen und Verbänden
- ☞ Leitende Angestellte
- ☞ Selbstständige und Existenzgründer

Themen

- ☞ Wie finde ich einen neuen Weg in meinem Leben?
- ☞ Wie erlange ich wieder Freude und Zufriedenheit bei den täglichen Aufgaben?
- ☞ Wie verbessere ich meine gesundheitliche Verfassung?
- ☞ Wie erreiche ich meine angestrebten Ziele?
- ☞ Wie setze ich meine eigenen Bedürfnisse durch?
- ☞ Wie finde ich die Kraft für Veränderungen?
- ☞ Wie bekomme ich mein Privat- und Arbeitsleben unter einen Hut?
- ☞ Wie treffe ich am besten schwierige Entscheidungen?
- ☞ Wie setze ich meine Ressourcen maßvoll ein?
- ☞ Wie überwinde ich meine geistige Blockade?
- ☞ Wie organisiere ich mein tägliches Leben am effektivsten?
- ☞ Wie gehe ich mit großen Herausforderungen um?

Rahmen

Ein wirkungsvolles Coaching benötigt eine geschützte angenehme Atmosphäre. Wir empfehlen Ihnen in Abhängigkeit der gewünschten Zielsetzung und Ihren zeitlichen Vorstellungen Inner-Balance-Coaching

- ☞ ... On-The-Job
 - In Ihrem Büro
 - In einem Konferenzraum Ihres Unternehmens
- ☞ ... Off-Site
 - In den Räumen von Nature Bright
 - In neutraler ruhiger Umgebung
- ☞ ... Off-Duty
 - In der Natur
 - Als Coaching-Urlaub (1-2 Wochen)
- ☞ ... On-The-Go
 - Via Telefon
 - Via Videokonferenz

In einem Erstgespräch werden wir Ihre Wünsche gemeinsam besprechen und einen passenden zeitlichen und örtlichen Rahmen für Ihr Vorhaben konzipieren.

Ablauf

Nature Bright entwickelt für Sie ein individuelles Coaching-Programm, um ein konzentriertes Arbeiten in angenehmer Atmosphäre zu ermöglichen. Der Ablauf des Inner-Balance-Coachings läuft in der Regel in drei Phasen ab.

Persönliches Kennlerngespräch

- ☞ Lernen Sie ihren Coach persönlich kennen
- ☞ Loten Sie aus, ob Sie sich ein Coaching - menschlich und methodisch - bei Nature Bright vorstellen können
- ☞ Äußern Sie Ihre Erwartungen und formulieren Sie Ihr Coaching Thema
- ☞ Setzen Sie mit Ihrem Coach die individuellen Rahmenbedingungen fest

Arbeitsphase

- ☞ Analysieren Ihrer Ist-Situation und Ihres Handlungsbedarfs
- ☞ Erarbeiten von wesentlichen Grundlagen für Ihre gewünschte Zielerreichung
- ☞ Entwickeln einer Änderungs- und Implementierungsstrategie
- ☞ Auflösen von mentalen Hindernissen, um die Umsetzung sicherzustellen

Nachgespräch

- ☞ Überprüfen der umgesetzten Veränderungsstrategie und des eigenen Erfolgs
- ☞ Qualitatives Feedback zum Coachingprozess

Terminvereinbarung

Haben Sie Interesse am Career-Coaching entwickelt, so freue ich mich Sie kennenzulernen. Sie erreichen mich unter **+49 (0)176 34 63 23 45** oder **info@naturebright.de**.