

RETREAT COACHING

Sich bewusst die Zeit zu nehmen, um an sich selbst, den eigenen Zielen und der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten – fernab vom Alltag und mit professioneller Unterstützung gelingt das.

In diesem Retreat werden vorrangig Modellen, Übungen und Techniken der Persönlichkeitsentwicklung erarbeitet - als Grundlage für einen individuellen Wachstumsprozess.

KEY FACTS

- 4 Tage Retreat-Programm
- 10 Working Sessions a je 90min = 900min Inhalte
- 3 Stunden Peer Group Learning (kollegiale Beratung, Austausch, Arbeiten an eigenen Themen)
- Sportangebote (Yoga, Laufen, Fitness etc.)
- individuelle Verlängerung möglich ("Workation")

INHALTE

- Veränderungsprozesse proaktiv gestalten
- Aktuelle Herausforderungen
- Innere Klarheit erlangen, inneren Kompass setzen
- Selbstreflexion und persönliche Entwicklung
- Work-Life Integration
- Souveräner Auftritt, Selbstpräsentation, Wirkung
- Eigene Themen & Wünsche (VB)

IHR MEHRWERT

- Arbeiten an relevanten Themen in angenehmer Atmosphäre und mit fachlicher Expertise
- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Austausch mit anderen Teilnehmenden
- 60min 1:1 Persönliches Coaching
- Angeleitetes Arbeiten an individuellen Themen & Feedback der Gruppe



Termine nach
VB



max 12 Personen



Ihr Host:

Dr. Sabine Hahn
Business & Life-Coach
Köln & Mallorca



DR. SABINE HAHN
— AGILE COACH —

PROGRAMM (BEISPIELHAFT)



Tag 1

09:00 - 12:00	Ankommen & Check In
12:00 - 14:00	Working Lunch
14:00 - 15:30	Working Session #1
15:30 - 16:00	Kaffeepause
16:00 - 17:30	Working Session #2

Tag 2

08:00 - 09:00	Fakultatives Sportangebot
09:30 - 11:00	Working Session #3
11:00 - 11:30	Kaffeepause
11:30 - 13:00	Working Session #4
13:00 - 15:00	Working Lunch, Pause
15:00 - 16:30	Working Session #5
17:00 - 18:30	Peer Group Learning

Tag 3

08:00 - 09:00	Fakultatives Sportangebot
09:30 - 11:00	Working Session #6
11:00 - 11:30	Kaffeepause
11:30 - 13:00	Working Session #7
13:00 - 15:00	Working Lunch, Pause
15:00 - 16:30	Working Session #8
17:00 - 18:30	Peer Group Learning

Tag 4

08:00 - 09:00	Fakultatives Sportangebot
09:30 - 11:00	Working Session #9
11:00 - 11:30	Kaffeepause
11:30 - 13:00	Working Session #10
13:00 - 15:00	Working Lunch, Pause
15:00 - 16:30	Closing, Feedback, GoodBye



Ihr Host:

Dr. Sabine Hahn
Business & Life-Coach
Köln & Mallorca



DR. SABINE HAHN
— AGILE COACH —

