

Coaching-Pakete und Mentoring-Programme (2021)

- Die Coaching-Pakete **Beziehungen, Sinn, Beruf und Körper** bestehen aus jeweils **fünf Einzelsessions** zum jeweiligen Thema.
- Im Paket **Individuell** können **verschiedene Themen** in den fünf Einzelsessions behandelt werden.
- Eine **langfristige Begleitung** kann im **Mentoring-Programm** stattfinden – entweder für ein **halbes oder** für ein **ganzes Jahr**.
- In allen Paketen sowie im Mentoring-Programm ist das **Kombinieren** von Sessions, die in einem **Raum** stattfinden **und Online-Sessions** möglich.

Mögliche Inhalte

Paket *Beziehungen*

- Welche Beziehung habe ich zu mir selbst? Wie gehe ich mit mir um?
- Schwierige Beziehungen: Familie, Freunde, Kolleg*innen, Vorgesetzte
- Partnerschaft: Wie kann eine Partnerschaft gelingen?
- Empathiefähigkeit erlernen und ausweiten
- Grenzen setzen, wahren und erweitern lernen
- Wie kann ich Verbindungen herstellen?

Paket *Sinn*

- Was ist für mich ein sinnvolles Leben?
- Wer bin ich? Wer will ich sein?
- Warum bin ich hier?
- Ich habe zu wenig Selbstvertrauen.
- Woran habe ich Spaß?
- Wie erfahre ich Glück?



Paket Beruf

- Ich kann mich nicht entscheiden: Studium, Ausbildung, Ausland...
- Macht mein Beruf Spaß? oder Welcher Beruf könnte mir Spaß machen?
- Bin ich bereit Verantwortung zu übernehmen?
- Konfliktverhalten zu Kolleg*innen und Vorgesetzten verbessern

Paket Körper

- Umgang mit *schwierigen* Gefühlen (Traurigkeit, Wut, Angst, ...)
- Ich möchte wieder in Kontakt mit meinem Körper kommen.
- „Etwas sitzt mir im Nacken“: Was ist es denn?
- Umgang mit Lampenfieber
- Ich möchte eine angenehme Ausstrahlung haben!

Paket Individuell

- Themen aus den Paketen *Beziehungen, Sinn, Beruf* und *Körper* (siehe oben)
- Wo stehe ich gerade in meinem Leben?
- Hinderliche Glaubenssätze aufspüren und verändern
- Kreativität entwickeln oder erweitern
- Transpersonale Aspekte erforschen

Mentoring-Programm (halbes oder ganzes Jahr)

- Themen aus den Paketen *Beziehungen, Sinn, Beruf, Körper* und *Individuell*
- Tiefgreifende Veränderungswünsche
- Hilfe bei Visionsfindung und langfristige Begleitung
- Begleitung von Newcomer-DJs
 - Weitergabe von Expertenwissen (Mixing-Theorie, Gigs, Marketing, etc.)
 - Praxis: Mischpult und CDJs / Turntables (nur in Freiburg)

