

Dieses Gruppen-Coaching richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Lust haben, ihre inneren Blockaden zu entdecken, zu bearbeiten und aufzulösen.

Dies erreichen Sie mit der Methode IntrovisionCoaching.

Das Gruppencoaching Introvision besteht aus 3 Einheiten. Über kurze Vorträge, Einzel- und Gruppengespräche und praktische Übungen werden Sie sich Ihre immer wieder kehrenden Herausforderungen bewusst machen und sich neue Reaktionsmöglichkeiten erarbeiten. Zusätzlich entwickeln Sie über ein Einzelcoaching konkrete Ideen für die individuelle Umsetzung im Alltag.

Unsere Arbeit basiert auf einer wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst und dem sozialen Umfeld. Sie ist ausgerichtet auf das Erlernen eines erfolgreichen Umgangs mit schwierigen Situationen in beruflichen Beziehungen.

Das Erleben von Sinn, Freude und Wirksamkeit zu stärken, ist für uns Kernmotivation unserer Arbeit.

#### THEMA

Gruppen-Coaching „Souverän statt im Autopilot führen“  
Innere Blockaden entdecken, bearbeiten und auflösen

#### COACHES

Menexia Kladoura, Simone Hönle

#### ORT & ZEIT

M hoch x - Beratung, Coaching, Mediation  
für Projekte, Führung, Veränderung  
71636 Ludwigsburg, Hoferstr. 5, 2. OG

Auftaktveranstaltung: 16.10.2018 10:00 -18:30 Uhr,  
Folgeveranstaltung: 20.11.2018, 15:30 -18:30 Uhr  
Dazwischen: 1 Einzelcoaching Introvision

**KOSTEN:** 850 Euro zzgl. MwSt. (Einführungspreis)  
Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung bitte an: [office@mhochx.com](mailto:office@mhochx.com); 07141 - 2797605 oder  
[info@simonehoenle.com](mailto:info@simonehoenle.com); 07152 - 7658810

Mit herzlichen Grüßen,

*Menexia Kladoura Simone Hönle*



## GRUPPEN-COACHING

### Souverän statt im Autopilot führen in der VUCA-Welt

Innere Blockaden entdecken,  
bearbeiten und auflösen

In Kooperation mit:



10:00 - 18:30 Uhr am **16.10.2018** und  
15:30 – 18:30 Uhr am **20.11.2018**,  
dazwischen **1 Einzelcoaching Introvision**

Mehr Informationen finden Sie unter [www.mhochx.com](http://www.mhochx.com)

#### AUSGANGSLAGE

##### Als Fach- und Führungskraft

- erleben Sie vermehrt Situationen, in denen Sie sich blockiert fühlen, das zu tun, was Sie für angemessen halten
- fühlen Sie, dass bestimmte Situationen oder Menschen irgendetwas in Ihnen „antriggern“
- haben Sie den Eindruck, dass Sie mehr Energiefresser als Energiequellen in Ihrem Umfeld haben
- haben Sie sich mit Stressbewältigungsstrategien beschäftigt, die allerdings nur bedingt wirken
- möchten Sie einen anderen Umgang mit Ihren Stressoren lernen, und zwar nachhaltig
- möchten Sie sich von inneren Blockaden lösen und eine neue Handlungsfreiheit erlangen
- sind Sie offen für Selbsterfahrung und Veränderung im vertrauten Kreis von Gleichgesinnten

#### IHR NUTZEN

##### Lernziele

- Identifikation von eigenen Triggern und Glaubenssätzen
- Überblick über persönliche, typische, automatisierte Handlungsstrategien und Verhaltensmuster in Stresssituationen sowie deren Nutzenanalyse bzgl. der Zielerreichung
- Erlernen der weiten Wahrnehmung als meditative Methode zur Auseinandersetzung mit den eigenen Alarmen
- Erste Ansätze für eine neue Handlungs- und Stressfreiheit durch bewusste, achtsame Entkopplung von äußeren Reizen und inneren, automatischen Reaktionen
- Bewusste Selbststeuerung im Spannungsfeld zwischen äußeren Anforderungen und innerem Erleben auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene
- Weniger Stress durch Veränderung im inneren Erleben von äußeren Anforderungen
- Erhöhen der Chance auf stressfreie Führung in dynamischen Zeiten