GEHRCONSULTING

MOTIVATIONS COACHING

Sie wollen etwas in Ihrem Leben ändern? Ein langgehegtes Ziel erreichen?

Im Motivationscoaching erhalten Sie von mir Hilfe zur Selbsthilfe auf der Grundlage des ZRM.

Manchmal reichen Vorsätze alleine nicht. Der Kopf sagt: eigentlich solltest du... Und das, was man dann tatsächlich macht, ist etwas anderes. Diese Situation ist ganz normal. Kopf und "Bauch" funktionieren eben auf ganz unterschiedliche Weise. Doch wenn sich beide synchron in die gleiche Richtung orientieren, und dazu ein gut gefüllter Korb an „Ankern" bereit steht, können gute Vorsätze dauerhaft Wirklichkeit werden.
Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) ist ein von Maja Storch entwickeltes, wissenschaftlich abgesichertes Vorgehen, um genau das zu erreichen. Es vereint Methoden aus der Motivationsforschung und der Neurowissenschaft.

SO GEHEN WIR VOR

Schritt 1: Bedürfnisse und Wünsche klären und verstehen
Schritt 2: Herausfinden der persönlichen Motive, Erarbeiten eines Motto-Ziels
Schritt 3: Erinnerungshilfen zur Umsetzung aufbauen
Schritt 4: Wenn-Dann-Pläne, Umgang mit Rückschlägen, Automatisierung von Aktivitäten
Schritt 5: Transfer und Abschluss

DAS IST DRIN

Erstes kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen.
6 Coaching Sessions: 3x 90 Minuten vor Ort, danach 3x 30 Minuten per Videokonferenz, verteilt auf mehrere Wochen.
Zwischen den Sessions arbeiten Sie aktiv an Ihrem Thema.
Sie erhalten **Arbeitsblätter, Zusammenfassungen** und **Erinnerungsmails.**

Paketpreis für Privatzahler 700 Euro.
Firmenkunden auf Anfrage.

IHR NUTZEN

- Sie können sofort loslegen.
- Sie finden heraus, was Ihnen wirklich gut tut und nutzen damit einen sehr starken Motivator.
- Strukturiertes Vorgehen, Schritt für Schritt: Sie wissen immer, woran Sie sind.
- Das Verfahren vereint 30 Jahre wissenschaftliche Absicherung.
- Alle Unterlagen können Sie auch in Zukunft nutzen.

SIMONE GEHR

Erfahrener Business Coach und Trainerin

+49 176 45533138
info@gehrconsulting.de
www.gehrconsulting.de