

Dein Stundenplan für Woche #1: Update-Woche

Hier findest du alle wichtigen Inhalte zur Update-Woche auf einen Blick

Woche #1 - Deine Standortbestimmung - Da stehst du gerade!

<p><i>Welcome-Session</i></p> <p>So starten wir gemeinsam ins UpGreat Your Life Programm</p>	<p><i>Lektion 1</i></p> <p>Der Beginn jeder Veränderung ist dein Status Quo</p>	<p><i>Lektion 2</i></p> <p>Formuliere dein Ziel klar und kraftvoll!</p>
<p>Coaching-Video:</p> <p><input type="checkbox"/> Welcome & dein Commitment!</p>	<p>Coaching-Video:</p> <p><input type="checkbox"/> Der Beginn jeder Veränderung ist dein Status Quo</p>	<p>Coaching-Video:</p> <p><input type="checkbox"/> Formuliere dein Ziel klar und kraftvoll!</p>
		<p>Meditation als MP3:</p> <p><input type="checkbox"/> Herz-Meditation</p>
<p>Worksheets:</p> <p><input type="checkbox"/> Dein UpGreat-Commitment</p>	<p>Worksheets:</p> <p><input type="checkbox"/> 7 Reflektionsfragen zum Status Quo</p> <p><input type="checkbox"/> Das Lebensrad</p>	<p>Worksheets:</p> <p><input type="checkbox"/> Zielklarheit</p>
<p>Community-Aufgabe:</p> <p><input type="checkbox"/> Stelle dich den anderen Teilnehmerinnen vor: <i>Wer bist du? Wonach suchst du? Was willst du verändern?</i></p>	<p>Community-Aufgabe:</p> <p><input type="checkbox"/> Erzähle mir und den anderen Teilnehmerinnen: <i>Was ist gut und was stört dich derzeit an deinem Leben und deinem Beruf?</i></p>	<p>Community-Aufgabe:</p> <p><input type="checkbox"/> Teile in einem Satz Dein Ziel / Deine Ziele mit den anderen Teilnehmerinnen!</p>