

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen Abgrenzung der Lerninhalte
75 min	Theorie	Ziele und Grundlagen des Life Coaching Mentale Kurzanamnese
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Motivation und Motivationsprozesse Selbstdetermination
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Zielsetzungsmanagement
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Erfolgsmonitoring
60 min	Theorie	Umfeldanalyse Work-Life-Balance

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Theorie	Work-Life-Balance
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Stressmanagement
60 min	Theorie	Trainings- und Aktivierungsroutinen
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Mentales Training 1
15 min	Pause	
45 min	Theorie	Mentales Training 2
45 min	Theorie	Atmung und Entspannung

**Tag 3**

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Theorie	Persönlichkeitsanalyse
15 min	Pause	
60 min	Theorie	Persönlichkeitsanalyse
30 min	Pause	
90 min	Theorie	Praxisbeispiel Arbeitsaufgabe
15 min	Pause	
90 min	Theorie	Entspanntes und erfolgreiches Coaching
30 min	Theorie	Feedbackrunde und Ausgabe der Zertifikate