Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
30 min	Theorie	Kennenlernen Abfrage von Vorkenntnissen und der Erwartungen Abgrenzung der Lerninhalte
90 min	Theorie	Ziele und Grundlagen des Life Coaching Mentale Kurzanamnese
30 min	Pause	
90 min	Theorie	Motivation und Motivationsprozesse Selbstdetermination
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Zielsetzungsmanagement
15 min	Pause	
75 min	Theorie	Gesprächsführung

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Praxis	Umfeldanalyse
60 min	Theorie	Alltagsmanagement Work-Life-Balance
30 min	Pause	
90 min	Theorie	Stressmanagement Burn-out
30 min	Pause	
30 min	Theorie	Trainings- und Aktivierungsroutinen
90 min	Theorie	Erfolgsmonitoring I

Tag 3

Dauer	Art	Inhalt
90 min	Praxis	Erfolgsmonitoring II
30 min	Pause	
90 min	Theorie	Mentales Training
60 min	Praxis	Atmung und Entspannung
30 min	Pause	
120 min	Praxis	Persönlichkeitsanalyse - Werteprofil

Tag 4

Dauer	Art	Inhalt
60 min	Theorie	Persönlichkeitsanalyse – DISG-Selbsttest
60 min	Praxis	Praxisbeispiel Arbeitsaufgabe
30 min	Pause	
90 min	Theorie	Entspanntes und erfolgreiches Coaching
30 min	Pause	
120 min	Praxis	Durchführung Coaching
30 min	Theorie	Feedbackrunde und Ausgabe der Zertifikate