



COACHING KRAFTSTOFF



DIE KRAFT DER ZUVERSICHT ERLEBEN

Gelassen, gesund und wirksam die Zukunft gestalten

**Kraftstoff Retreat
in der Bergwelt von Schröcken**





Die KRAFTSTOFF Methode: Zuversichtskraft entwickeln, erleben und verstärken

Zuversicht als Kraftstoff für eine positive Zukunft:

Limitierende Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensmuster überwinden, die eigenen Potentiale in Veränderungskraft verwandeln, Gelassen, gesund und erfüllt selbstgesetzte Ziele erreichen.

Mit der Kraft der Zuversicht können wir

- uns durch Stärken unserer Selbstwirksamkeit und mit einer Haltung der Selbstverantwortung an Zielen orientieren, die uns wirklich wichtig sind
- neue Herausforderungen und Veränderungen mit eigener Kraft bewältigen und einschränkende Denk- und Verhaltensmuster überwinden.

Menschen mit Zuversicht vertrauen sich selbst und erleben Verbundenheit mit sich selbst und anderen Menschen. Sie entwickeln mit ihrem Selbstvertrauen eine hohe Glaubwürdigkeit und die Sicherheit, die es braucht, um gelassen mit belastenden Situationen umzugehen und Neues zu wagen. Sie leben nach den eigenen Bedürfnissen und Werten, sind sich ihrer Stärken bewusst und können mit ihrer Wirkkraft auch unter Druck lösungsorientiert, kreativ und zielgerichtet denken und handeln.

Menschen mit Zuversicht

- erkennen und entwickeln neue Perspektiven
- gestalten mit einer positiven Zukunftserwartung eine gesunde und erfüllte Zukunft.

Kraftstoff- Programm



**Stress-Reset in den Bergen,
Die Kraft der Zuversicht entwickeln, erleben und verstärken**

1. STARTEN



Info-Abende:

1. Termin: Mi 19.07.23 von 18.30 – 21.00 Uhr
2. Termin: Sa 12.08. von 16.00 – 19.00 Uhr im Badhotel Stauferland in Bad Boll

Einführung „Emotionale und Neurokompetenz – die Kompetenzen für eine gesunde Leistungsbalance und Gelassenheit“; Besprechung individueller Fragestellungen

ERGEBNIS:

- Bewusstsein für die eigenen Werte und Ziele
- Aktivierung der eigenen Potentiale
- Volle mentale, emotionale und körperliche Kraft durch Emotionssteuerung und Zuversicht

ERGEBNIS:

Basiswissen Neurobiologie: „Die Macht positiver Emotionen: Wie Emotionen unseren Verstand unterstützen“

2. UMSETZEN



Umsetzung der Erkenntnisse aus dem Info-Abend in die Praxis:

3,5 - Tage-Retreat im Berghaus Schröcken:

Anhalten, Natur und Berge erleben, in Kontakt mit sich selbst und in Einklang mit den eigenen Werten und Zielen kommen, mit Hilfe der Selbststeuerungsmethode Neuroimagination® Selbstwirksamkeit und Zuversicht entwickeln

- Workshops, Workout am Morgen
- Einzelcoaching-Sitzungen (1 Sitzung vor, 1 Sitzung während und 1 Sitzung nach dem Retreat)
- geführte Wanderungen mit Impulsen und Achtsamkeitsübungen

ERGEBNIS:

- Achtsam die eigenen Gedanken und Emotionen wahrnehmen und steuern
- Bedürfnisse und Stressmuster erkennen, einen positiven Stresszustand erreichen
- Neue Perspektiven und ein positives Zielbild entwickeln
- in die volle Kraft kommen und Zuversicht entwickeln

3. WEITERENTWICKELN



Weiterentwicklungsbegleitung im Anschluss an das Retreat (optional)

- Weiterführende Einzelcoaching-Sitzungen zur Bearbeitung individueller Zielsetzungen (keine Inklusivleistung)

ERGEBNIS:

Zuversicht erleben und weiter verstärken, mit Freude und Gelassenheit eine gesunde Leistungsbalance und erfüllende Ziele erreichen, die Zukunft und positive Beziehungen gestalten

Kraftstoff-Retreat



3,5 - Tage-Retreat im Berghaus Schröcken

SAMSTAG
30.09.2023

12.00 Uhr: Ankunft im Berghaus
13.00 Uhr: Come together
13.30 Uhr: Start 1. Halbtages Workshop
19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen



SONNTAG
01.10.2023

09.00 Uhr: Start Wanderung mit Impulsen + Übungen
14.00 - 15.30 Uhr: Einzel Coachings + Zeit für Wellness
16.00 - 17.30 Uhr: Einzel Coachings
19.00 Uhr: gemeinsames Abendessen



MONTAG
02.10.2023

08.00 - 08.45 Uhr: Workout mit Atemübungen
10.00 - 11.30 Uhr: Einzel Coachings + Zeit für Wellness
13.00 - 14.30 Uhr: Einzel Coachings
15.00 Uhr: Start 2. Halbtages Workshop
20.00 Uhr: gemeinsames Abendessen



DIENSTAG
03.10.2023

09.30 Uhr: Start Wanderung mit Impulsen + Übungen
Früher Nachmittag: Rückreise



Retreatgebühr:

1390,-€ abzgl. Einführungsbonus

- 500,-€

890,-€

3 Einzelcoachings à 1,5 Std. (optional)

(1 Sitzung vor, 1 Sitzung während und 1 Sitzung nach dem Retreat) im Wert von 675,-€)

Zum Einführungspreis von

450,- €

1340,- €

zzgl. Übernachtung und Verpflegung

(Bitte eigenständig buchen: www.berghaus-schroecken.at)

Info-Abend ist kostenfrei

Coaching-Team



Angela Römpf

Dipl.-Ing.,
MSc Kommunikations- und
Betriebspsychologie (FH),
Neuroimagnations Coach®
(DBVC anerkannt),
Trainerin und Coach für Führung
und Teamentwicklung

www.kraftstoff-coaching.de
info@angela-roempp.de
Mobil: +49 172 6296015



Tina Ruther

Konstrukteurin
Neuroimagnations Coach® (DBVC
anerkannt),

www.brain-balance.de
(zur Zeit in Arbeit)
Tinchen308@t-online.de
Mobil: +49 174 3275575



Über mich:

Als Ingenieurin war ich über 20 Jahre im Konzern in der Produktentwicklung und als Führungskraft engagiert. In dieser Zeit zählte für mich Disziplin, Anstrengung und Leistung. Mit Mitte Vierzig wurde mir immer bewusster, dass mir etwas Entscheidendes fehlt:

Mit meiner Leidenschaft, etwas Sinnvolles zu bewirken und selbstbestimmt eigene Ideen zu verwirklichen. Mit vielen Selbstzweifeln und Ängsten wagte ich schließlich den Sprung in die Selbständigkeit.

Heute macht es mir viel Freude, Unternehmen und Menschen zu begleiten, die etwas verändern wollen, und sie dabei zu unterstützen, ihr volles Potential zu entfalten. Denn mit der Kraft der Zuversicht erreichen wir unsere Ziele, bleiben dabei in der Leichtigkeit und sind gesund und erfüllt.

Über mich:

Seit über 25 Jahren arbeite ich in einem Ingenieurbüro für Tragwerksplanung als Konstrukteurin in Stuttgart, hauptsächlich in der Ausführungsplanung für weltweite Projekte in der Zementindustrie.

Zur Ausbildung zum Neuroimagnations Coach® habe ich mich entschlossen, um anderen Menschen, deren Gesundheit und Wohlbefinden aus unterschiedlichen Gründen in ein Ungleichgewicht geraten ist, Anleitung zur Selbsthilfe zu geben, um zu einer besseren Lebensqualität zurückzufinden.

Als Betroffene von einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung (Colitis Ulcerosa) habe ich mit Hilfe der Neuroimagination® ganz neue Perspektiven und Möglichkeiten für meine Zukunft entwickelt. Diese positiven Erfahrungen möchte ich gerne an andere Menschen weitergeben, die zuversichtlich und glücklich neue Wege gehen wollen.