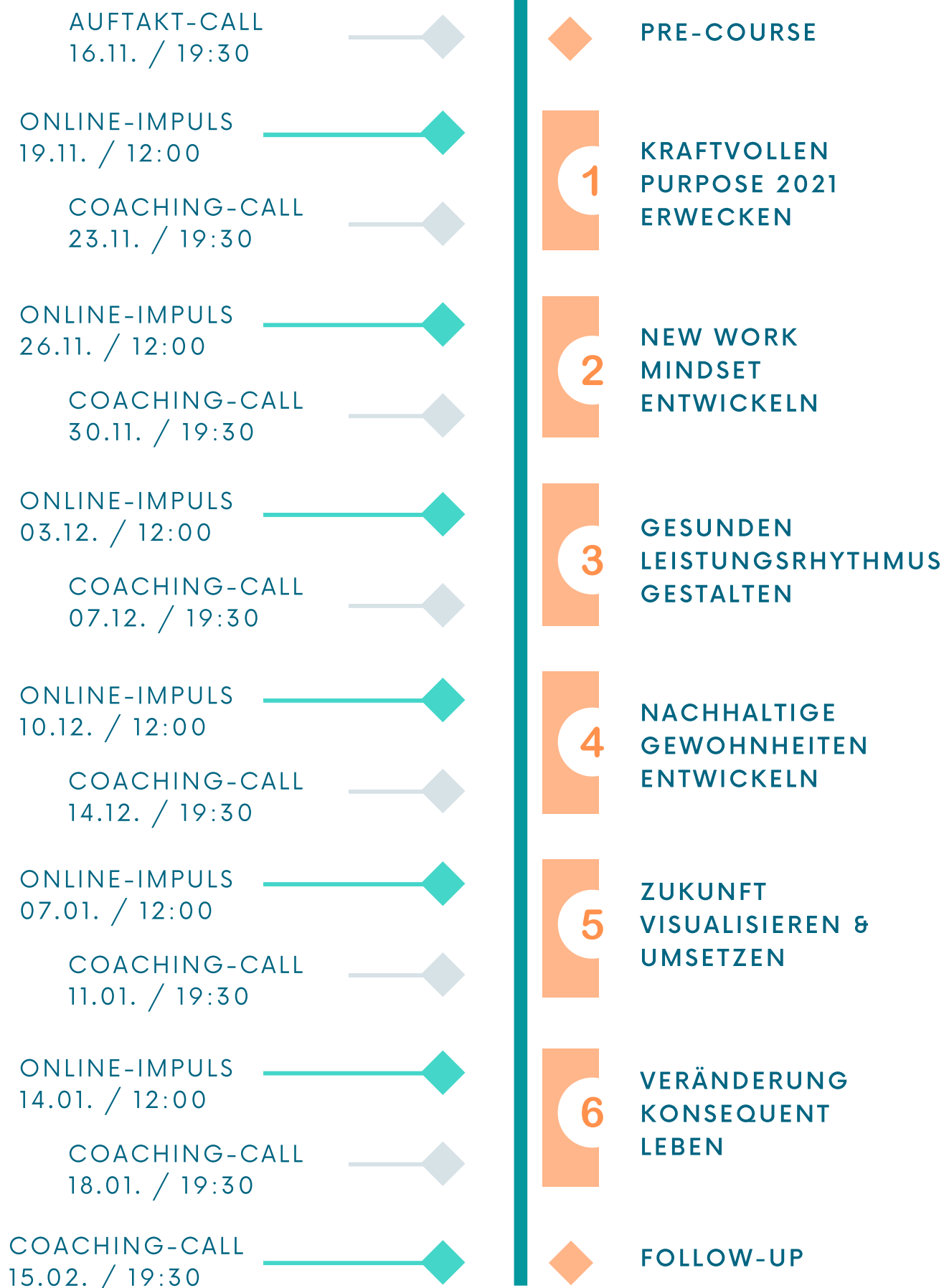


JOURNEY-START

16.11.2021





INHALTE

KRAFTVOLLEN PURPOSE ERWECKEN

1

- Zukunftsperspektive mit Purpose schaffen
- Stärken- und werteorientiertes Arbeiten erforschen
- Neue Pfade für Arbeit & Leben entdecken

NEW WORK MINDSET ENTWICKELN

2

- New Work Prinzipien und Glaubenssätze erforschen
- Persönliche und berufliche Gestaltungsräume erkennen
- Individuelle Arbeits- und Lebenszeitmodelle entwickeln

GESUNDEN LEBENS- & ARBEITSRHYTHMUS GESTALTEN

3

- Phasen von Flow und Deep Work im Alltag schaffen
- Die eigene Leistungsfähigkeit gesund und nachhaltig managen
- Einen individuellen Arbeits- und Lebensrhythmus gestalten

NACHHALTIGE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

4

- Die Kraft von Gewohnheiten verstehen
- Eigene Verhaltensweisen reflektieren und bewusst gestalten
- Strategien für erfolgreiche Gewohnheiten entwickeln

ZUKUNFT VISUALISIEREN & UMSETZEN

5

- Neue Möglichkeiten für Leben & Arbeit antizipieren
- Ein emotionales Zukunftsbild entwickeln
- Kraftvoll Entscheidungen treffen und mutige Schritte gehen

VERÄNDERUNG KONSEQUENT LEBEN

6

- Veränderungen nachhaltig managen
- Ein System für kontinuierliches Wachstum schaffen
- Erkenntnisse der Journey in den Alltag übertragen



NEW PERFORMANCE JOURNEY

ELEMENTE

ONLINE-IMPULSE

- Circa 90-minütige Impulse zum jeweiligen Wochenthema (wöchentlich)
- Vermittlung von Wissen & Erfahrungen zu den jeweiligen Themen
- Vorstellung gängiger Methoden und Modelle
- Q&A zu den Inhalten und Erklärung der Aufgaben im Workbook
- Teilnahme via Zoom, Replays im Nachgang digital verfügbar

COACHING-CALL

- Circa 90-minütiger Austausch und Reflektion in der Gruppe (wöchentlich)
- Erfahrungsaustausch zum Wochenthema und Reflektion der Aufgaben aus dem Workbook
- Austausch und Würdigung von Herausforderungen und Erfolgen

WORKBOOK

- Wöchentliche Aufgabenstellungen und Reflektionsfragen zur Vertiefung der Impulse und Integration in den Alltag

1:1 COACHING (JE NACH PAKET)

- Bei Bedarf besteht die Option einzelne Fokusthemen mit Benjamin in individuellen Coaching-Sessions zu vertiefen
- 1:1 Coachings sind Teil der Coached-Journey und Deep-Journey



NEW PERFORMANCE JOURNEY



"Ich habe für mich erkannt, dass ich einen Beitrag zu einer selbstbestimmten, gesunden Arbeitswelt leisten will. Das inspiriert mich und treibt mich an."

EZIMENA FLIEDNER, CULTURAL CHANGE LEAD



"Ich gestalte meinen Alltag jetzt viel bewusster. Ich arbeite fokussierter und habe auch abends noch genug Energie für die Dinge, die mir wichtig sind."

BJÖRN KÜCKLICH, LEADERSHIP COACH



"Die New Performance Journey war ein besonderes, digitales Format, das eine starke Intimität in der Gruppe geschaffen hat."

JESSICA VON DAHLEN, HEAD OF COMMUNICATIONS