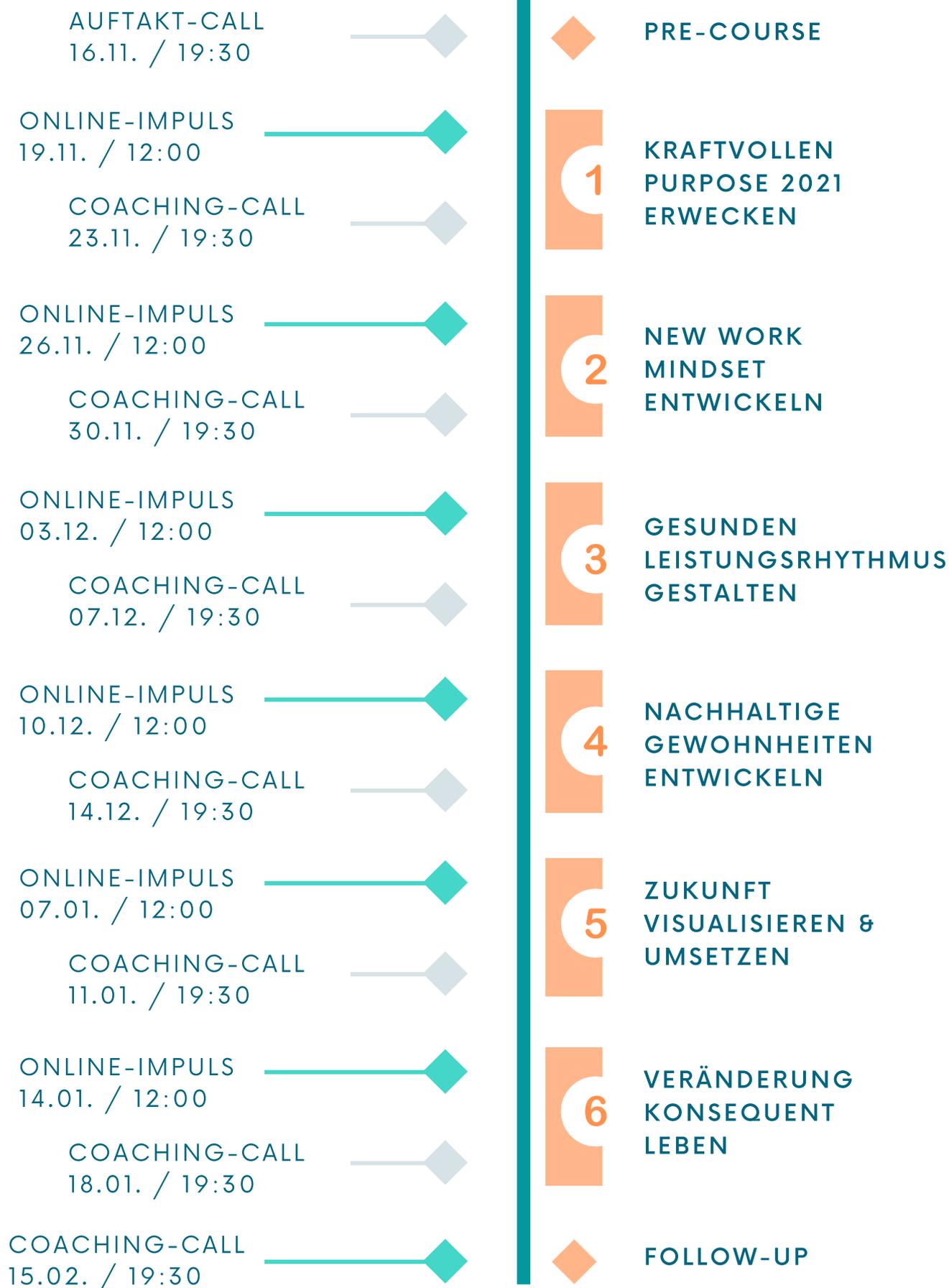


JOURNEY-START  
16.11.2021





## 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



*"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