



## Outdoor-Coaching: Frei-Raum für Veränderung

### Die Vorgehensweise

Bei diesem Einzel-Coaching gehen wir mit Ihnen in den „Nature Classroom“. Ob See, Wald, Meer oder Berg – den Ort wählen wir gemeinsam. Bevor wir losspezieren oder wandern legen wir in einem Vorgespräch Ihr Ziel für das Coaching fest. Die Kernfragen lauten: Was wollen Sie – bis wann – ganz konkret für sich erreichen oder verändern. Nach einer gemeinsamen Zielklärung begleiten und unterstützen wir Sie als persönlicher Sparringspartner auf Ihrem individuellen Weg.

### Ihr Nutzen

Sie gewinnen neue Impulse, erkennen neue Wege - und erweitern Ihre ganz persönlichen Frei-Räume im beruflichen wie privaten Umfeld. Sie erfahren, wie Bewegung und Fokus im Außen Ihre inneren Prozesse effektiv beeinflussen. Sie gewinnen noch mehr Klarheit bezüglich Ihrer persönlichen Situation, erweitern Ihren Handlungsspielraum und können Ihre neu gewonnenen Erkenntnisse mit Leichtigkeit umsetzen.

**Die Themen werden ganz individuell bestimmt. Hier nur einige Beispiele:**

<b>Konflikte souverän handhaben – und mit Emotionen sicher umgehen</b>	<b>Führungskompetenz weiter ausbauen: Wie Sie aus Individualisten ein starkes Team bilden</b>
<b>Resilienz stärken: Produktiver Umgang mit Anspannung und Stress</b>	<b>Argumentativ überzeugen: Wie Sie Komplexes auf den Punkt bringen – und Zielgruppen gewinnen</b>
<b>Persönlichkeits-Entwicklung: Neue Wege für sich erkennen und bestimmen</b>	<b>Die eigene Positionierung stärken: Wie Sie Ihre Präsenz und Wirkungskraft nachhaltig steigern</b>

### Die 2 Phasen des Outdoor-Coachings

Bei jedem Outdoor-Coaching werden 2 Phasen durchlaufen: 1. Die Phase der Bewegung. Diese dient der Reflexion, des Neu- und Weiter-Denkens. 2. Die Phase des Anhaltens, des Fokus setzen: Hierbei werden Impulse und Gedanken konkret in die Praxis übertragen – und entscheidende Strategien / Maßnahmen abgeleitet. Während einer Coaching-Session wechseln sich diese Phasen immer wieder ab.

### Die Dauer des Outdoor-Coachings

Die Dauer des Einzel-Coachings hängt von Ihren persönlichen Zielen ab. So kann wie bei einem klassischen Coaching mit 1,5 bis 2 Stunden pro Session gerechnet werden. Bei Bedarf sind auch 4 Stunden möglich - zum Beispiel bei Wanderungen in den Bergen oder Spaziergängen am Meer. Bei einem Begleitprozess ist mit 4 bis 6 Coaching-Session zu rechnen.



blank consulting

- Auf Wunsch realisieren wir Outdoor auch Trainings mit Gruppen



## Outdoor-Coaching: Frei-Raum für Veränderung

Ihr Experten-Team | Ihre Coaches



**Dipl.-Kffr. Natalia Blank – Beraterin und Resilienz-Coach für Personal- und Organisationsentwicklung**

„Mein Fokus ist der Mensch – und Bewegung stets mein Ziel: mental und körperlich.“ Natalia Blank hat Außenwirtschaft / Internationales Management studiert und ist zweifache Deutsche Meisterin im Kickboxen. Seit 2010 begleitet sie als systemischer Business-Coach und Beraterin der Personal- und Organisationsentwicklung Menschen und fördert dabei Resilienz & Vertrauen, auf persönlicher wie auf strategischer Ebene.



**Sylvia Ostermann – Langjährige Chefredakteurin, spezialisiert auf Veränderungsprozesse, Leadership und Kommunikation**

„Meine Überschrift im Leben heißt Veränderung bringen“ Sylvia Ostermann arbeitete über 15 Jahre auf Führungsebene in den Chefredaktionen der großen Verlagshäuser und TV-Anstalten in Deutschland und der Schweiz - unter anderem bei der Axel Springer SE und der RTL Group. Seit 2005 unterstützt sie Unternehmen im Bereich Leadership sowie bei Veränderungsprozessen und einer Change Kommunikation, die Mitarbeiter nachhaltig an Bord holt.

### KONTAKT UND BERATUNG

blank consulting

+49 0173 6440441

n.blank(@)blankconsult.de