

*Selbstbestimmt und effizient Ziele anstreben*

## Breakfast Coaching®

Stellen Sie abends oft fest, dass Sie nicht erledigt haben, was Sie eigentlich wollten? Optimieren Sie Ihr Selbstmanagement mit unserer Breakfast Coaching Intensivbegleitung. Erreichen Sie innert sechs Wochen einen Quantensprung in Ihrer Produktivität!

Seit 2004 begleiten wir erfolgreich Führungskräfte und Projektleiter mit Breakfast Coaching. Das hat nur wenig mit Croissants und Grün-tee zu tun, aber viel mit positiven Ritualen. Sie schaffen mit Hilfe des Coachs mehr Bewusstsein zu Ihren Mustern und wie Sie sich damit selbst im Weg stehen. Wir sprechen im Programm auch unterbewusste Ebenen an und Sie entwickeln neue Gewohnheiten. Damit schaffen Sie nachhaltige Entwicklung im Umgang mit sich selbst.



**Thomas Freitag, 1965**  
Professional Certified Coach  
International Coach Federation

### Unsere Unterstützung

- ▶ 6 Wochen Intensivbegleitung für fokussierteres Arbeiten
- ▶ Persönliches Coaching mit 3 intensiven Face-To-Face Meetings
- ▶ Wöchentliche Telefoncoachings mit Ihrem Coach zwischen den Face-To-Face-Sitzungen
- ▶ Arbeitsunterlagen zu den Ihnen wichtigen Themen
- ▶ Individuelles Tempo
- ▶ Massgeschneidertes Vorgehen
- ▶ Persönlichkeitstest MBTI (Myers Briggs Type Indicator)

### Ihr Nutzen

- ▶ Deutliche Zeiteinsparungen bereits während dem Programm
- ▶ Mehr Selbstbestimmung und Zielorientierung
- ▶ Direktes Anwenden On-The-Job
- ▶ Keine Seminar-Absenz
- ▶ Hilfreiche kurze Arbeitsblätter auch für Ihre weitere Entwicklung nach dem Programm
- ▶ Nachhaltige Optimierung Ihrer arbeitstechnischen Gewohnheiten
- ▶ Durchschnittlich berichten Kunden nach den 6 Wochen von 17% Effizienzsteigerung
- ▶ Hohe zeitliche Flexibilität - der Start ist jederzeit möglich

### Ihr nächster Schritt

- ▶ Kontaktieren Sie uns für ein telefonisches Abklärungsgespräch
- ▶ +41 43 268 53 33 oder freitag@mindmove.ch

### Mögliche Themen:

- Wie meine Persönlichkeit meinen Arbeitsstil prägt
- Störungen bewusst und souverän ausschalten
- E-Mails effizient nutzen - Inbox Zero als Prinzip
- Optimierung meiner Arbeits-Hilfsmittel
- Umgang mit meinem Smartphone: Wer hat wen in der Hand, mein Handy mich oder ich mein Handy?
- Einfachheit in meiner Arbeitsplatzorganisation
- Vom Plan zum Ziel
- Vom Jahresplan zur To-Do-Liste
- Lebenshüte - was ist mir wirklich wichtig
- Meine Werte