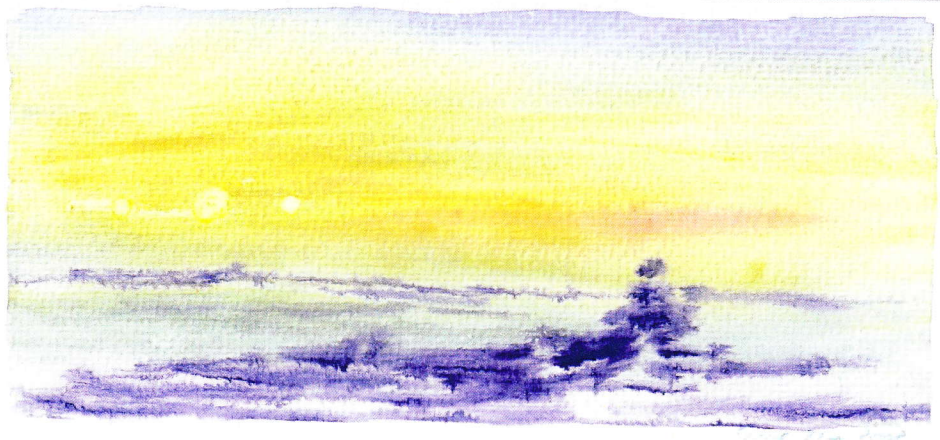


# Vom Abendrot zum Morgenlicht



Der kürzeste Weg aus der Krise

Eine Reise in 6 Etappen

## Reisebegleitung

Christina Kuenzle und Marianne L. Luchsinger begleiten Sie auf einer Reise, die auf das Licht am Ende des Tunnels ausgerichtet ist. Eine Reise, auf welcher Sie lernen, Enttäuschungen, Rückschläge, Trennungen und Verluste hinter sich zu lassen, um offen und positiv neuen Erlebnissen zu begegnen. Sie lernen in diesen sechs Workshops und im eigenen Erleben, die „Landschaft“ der schmerzvollen Ereignisse wie auf einer Landkarte zu lesen, Ihre Position zu bestimmen, den Weg daraus heraus zu finden und die Zukunft mit neuer Hoffnung und Stärke anzupacken.



Christina Kuenzle arbeitet sowohl in der Schweiz als auch international als Executive und Business Coach. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Begleitung von anspruchsvollen Veränderungsprozessen, Führungsentwicklung, Teambuilding und Konfliktlösungen. Vor der Gründung ihres eigenen Unternehmens, Choice AG, war sie im Management auf Konzernleitungsstufe und als Geschäftsleiterin einer internationalen Beratungsfirma sowie als Personalleiterin tätig. Christina Kuenzle ist dipl. Betriebswirtschafterin, hat ein MBA von INSEAD (Fontainebleau) und ein M.S. in "Coaching and Consulting for Change" von der Haute Ecole Commerciale de Paris (HEC).



Marianne L. Luchsinger blickt seit dem Studium an der Eidgenössisch-Technischen Hochschule Zürich auf eine über zehnjährige Erfahrung in Beratung und Management zurück. Im Mittelpunkt des Interesses stand immer schon der Mensch. Seit 2007 begleitet sie in ihrer Firma, nemus coaching, Personen in Lebensübergängen wie Scheidung, Jobwechsel und Familienzuwachs als Coach in ein gelassenes, zufriedenes Heute, wo Konflikte besser gemeistert werden können. Neben ihrer eigenen Coaching Praxis arbeitet sie noch immer im Management und ist Mutter eines Sohnes.

### **Reiseziel:**

Krisen gehören zum Leben. Im Nachhinein entpuppen sie sich oft auch als eine grosse Chance und eigentliche Wendepunkte zum Besseren. Das stimmt, solange man sie gut verarbeitet und diese Chance auch anpackt.

### **Reiseroute und -termine (jeweils von 9 – 13 Uhr)**

#### Workshop 1: **Aufbruch in die neue Zukunft**

- 16.1.2010
- Das Vergangene loslassen
  - Die gegenwärtige Situation verstehen und akzeptieren

#### Workshop 2: **Beharrlichkeit auf dem Weg**

- 30.1.2010
- Rückfälle vermeiden
  - Mit Konsequenz und Disziplin dranbleiben

#### Workshop 3: **Die Chancen der Krise**

- 13.2.2010
- Aus dem Leiden Weisheit schöpfen
  - Sich vom Schmerz verabschieden

#### Workshop 4: **Von Fremdsein und Einsamkeit zum Selbst-Bewusstsein**

- 27.2.2010
- Eigene Werte und Bedürfnisse identifizieren
  - Mut und Authentizität aufbauen

#### Workshop 5: **Ent-Täuschung: Gelassenheit statt Illusion und Resignation**

- 13.3.2010
- Untaugliches verabschieden
  - Nachhaltige Strategien entwickeln

#### Workshop 6: **Selbst-Findung**

- 27.3.2010
- Neue (Lebens-)Visionen erarbeiten
  - Schritt für Schritt die Zukunft gestalten

**Reisende:**

Die Reise ist für Menschen, die in einer herausfordernden Situation sind oder waren und mehr wissen wollen, sowie private wie professionelle „Reisebegleiter“, die etwas für ihre „Reise-Fitness“ tun wollen.

**Abreiseort:**

choice ltd., Klosbachstrasse 103, 8032 Zürich

**Reisekosten:**

2400 CHF plus MWSt. für den gesamten Zyklus

**Teilnahmebedingungen:**

Die Kursteilnahme gilt nach Eingang der Anmeldung als verbindlich. Bei Abmeldung fallen folgende Kosten an: Bis 6 Wochen vor Kursbeginn 50% der Kurskosten, danach 100 %. Die Kursgebühren sind bis vier Wochen vor Kursbeginn zu überweisen. Der Workshopzyklus kann nur gesamthaft gebucht werden. Verpasste Workshops verfallen. Der Kurs findet statt, wenn sich mindestens 6 Personen angemeldet haben. Maximale Teilnehmerzahl ist 12 Personen. Änderungen des Kursprogramms im Interesse und zugunsten der Teilnehmenden sind möglich, bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig mitgeteilt.

**Reisebuchungen:**

jasmin.bueler@choice-ltd.com oder mll@nemuscoaching.ch

Choice Ltd., Klosbachstr. 103, 8032 Zürich, Telefon: 043 222 59 00

nemus coaching, Alte Wollerauerstrasse 23, 8805 Richterswil, Telefon: 043 810 24 07