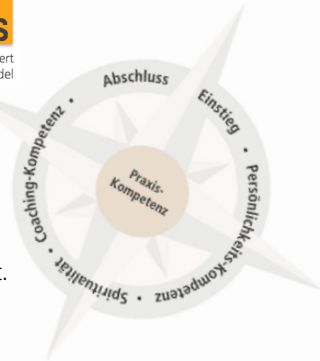


## Hinweis

Sämtliche Standortbestimmungsangebote gelten als Einstieg zum Persönlichkeits- & Beratungstraining «Coach delosis»



Weiterbildung für Interessierte und Verantwortungsträger\*innen aus Beruf, Privat und Gesellschaft.



## Kontakt und Information

- kontakt@delosis.ch / www.delosis.ch
- Telefon 062 293 63 56

## Durchführungsorte

- Büro und Atelier delosis in 4600 Olten (Beratung)
- Quellhotel Hotel Bad Ramsach, Läuelfingen. www.bad-ramsach.ch (Seminare)

## Anmeldung

- www.delosis.ch oder kontakt@delosis.ch
- Bei der Vergabe der Plätze gilt die Reihenfolge des Anmeldeeingangs.
- Nach Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung mit weiteren Detailinformationen und der Rechnung.
- Anmeldungen sind verbindlich. Bei Abmeldung bleiben die Teilnahme- und Übernachtungskosten grundsätzlich geschuldet. Eine Ersatzperson kann jederzeit kostenfrei benannt werden.



## Leitung

Karin Schüpbach

Organisationspsychologin FH/SBAP.  
Ausbildnerin | Coach | Mediatorin

«Sich verbunden fühlen – mit sich selbst, mit anderen und mit dem, was wir gerade tun und was gerade ist – macht das Leben farbig und reich. Indem wir achtsam auf unsere inneren Stimmen hören, schöpfen wir Kraft aus unserer Mitte, können würdigen, woher wir kommen und was wir geworden sind und können mutig neue Schritte wagen.»

## «Herzensanliegen folgen»

Wählen Sie das passende Format für Ihre berufliche und persönliche Standortbestimmung mit Laufbahnpulsen

### «Individuelle Beratung»

In Olten

### «Stopover»

1 ½ Tage

### «Auszeit mit Kraft»

2 ½ Tage PLUS

Alle drei Formate berechtigen zum Einstieg in das Persönlichkeits- und Beratungstraining



## Innehalten • sich selbst auf der Spur bleiben • Impulse erhalten • neue Schritte wagen

Das Leben ist Veränderung; mal weht der Wind des Wandels fein und zart, mal heftig und rau. Für unsere Standfestigkeit brauchen wir Halt und Beweglichkeit zugleich und oft macht es Sinn anzuhalten, still zu stehen und sich neu zu verorten, um dann wieder vertrauensvoll und lebensfreudig im Kräftespiel des Lebens zu verweilen und ermutigt die eigenen,

### «Individuelle Beratung»

Massgeschneiderte Laufbahnimpulse abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Budget. In drei Phasen:

**Erstgespräch** Klärung Ihres Anliegens, erste Beleuchtung Ihrer Situation, Vereinbarung der Zusammenarbeit.

**Standortbestimmung** Im Zentrum steht das Gespräch, unterstützt durch eine auf Sie abgestimmte Methodenauswahl: biografische Arbeit, diagnostische Mittel, kreative Methoden, Feedbackübungen, etc. Umfang nach Absprache.

**Abschluss** Konkretisierungs- und Abschlussgespräche

#### Termine & Anmeldung

Termine nach Absprache  
Atelier oder Büro delosis in 4600 Olten

#### Kosten

Nach Absprache

ev. auch neuen Wege gehen zu können. Eigenzeit und Selbst-Coaching-Kompetenzen sind dabei zentrale Aspekte die uns im Lärm des Alltags Gelassenheit, Humor und den Blick für das Wesentliche bewahren lassen.

**Sie wollen etwas für sich tun: Sich darauf besinnen, wo Sie in Ihrem Leben angekommen sind, sich Ihren Herzensanliegen öffnen, ihnen Kraft verleihen und ermutigt nächste Schritte tun.**

Wir bieten bei der individuelle Beratung und in Gruppen einen kreativen, abwechslungsreichen Rahmen im Reden,

### «Stopover»

1 ½ Tage

#### Schwerpunkte

- Innehalten: Kräftebalance mit persönlichen Ressourcen und Grenzen erkennen
- Biografische Perlen
- Achtsamkeitspraxis
- Herzensanliegen lauschen, erkennen
- Neue Impulse setzen

#### Termine & Anmeldung

Teilnehmeranzahl: 3 bis max. 12 Personen  
Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Veranstaltung

- 31. Mai bis 01. Juni 2019 oder
  - 27. bis 28. September 2019
- jeweils Fr 09.00 Uhr bis Samstag 12.00 Uhr

#### Kosten

Je nach Finanzkraft\* CHF 550 / 715 / 825  
inkl. Unterlagen, zzgl. Unterkunft & Verpflegung (1 Nacht EZ, HP CHF 150.00 inkl. Zutritt zum Wellness- und Fitnessbereich)

Schweigen, Reflektieren, Gehen, Tanzen, Entspannen, Lachen und Gestalten; wir setzen Impulse und öffnen Räume für Ihre Fragen und Ihre Antworten zu zentralen Lebensfragen wie: Wohin gehen meine Kräfte? Wo und wie bin ich unterwegs? Wer und wie viele bin ich? Wie bin ich eingebunden? Worauf kann ich bauen? Was begrenzt mich? Woraus schöpfe ich? Wonach strebe ich? Wie bringe ich mich ein? Was sind meine nächsten Schritte? ...

### Wählen Sie das passende Format für Ihre persönliche Standortbestimmung

### «Auszeit mit Kraft»

2 ½ Tage + follow-up

#### Schwerpunkte

- Innehalten: Kräftebalance mit persönlichen Ressourcen und Grenzen erkennen
- Biografische Perlen
- Achtsamkeitspraxis
- Visionsarbeit
- Herzensanliegen lauschen, erkennen
- Ermutigt neue Schritte tun

#### Termin & Anmeldung

Teilnehmeranzahl: 3 bis max. 12 Personen  
Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Seminarbeginn

Seminar: 12. bis 14. April 2019 oder  
08. bis 10. November 2019  
Fr 09.45 Uhr bis So 13.00 Uhr  
Follow-up: individuell und/oder in der Gruppe  
nach Bedarf und Absprache

#### Kosten

Seminar, je nach Finanzkraft\* CHF 700 / 915 / 1'050  
inkl. Unterlagen, zzgl. Infrastrukturpauschale CHF 60,  
Unterkunft & Verpflegung (2 Nächte EZ, HP 300.00 inkl.  
Zutritt zum Wellness- und Fitnessbereich)

\*delosis bietet ein variables Kurs-Honorarmodell. Richtwerte für die Selbstdeklaration nach Ihrer Finanzkraft: untere Stufe CHF 75'000, mittlere Stufe CHF 80'000 – 110'000, obere Stufe ab CHF 115'000 Jahreseinkommen bei hochgerechneter Vollzeitätigkeit.