

«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 Facilitat

Karin Schüpbach
delosis
Kompass
begleiter_in

integral • authentisch • essenzenorientiert
Menschen und Organisationen im Wandel begleiten

Bildung
kontakt@delosis.ch
www.delosis.ch

Beratung
karin-schuepbach@delosis.ch
www.delosis.ch

Telefon
+41 62 293 63 56

Büro
Solithurnerstrasse 1
CH-4600 Olten

Atelier
Marenstrasse 54
CH-4632 Trimbach



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.»

Hinweis

Sämtliche Standortbestimmungsangebote gelten als Einstieg zum Persönlichkeits- & Facilitationstraining

«KompassbegleiterIn»

Karin Schüpbach
delosis
Kompass
begleiter_in
integral • authentisch • essenzenorientiert
Menschen und Organisationen im Wandel begleiten



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

Kontakt und Information

- kontakt@delosis.ch / www.delosis.ch
- Telefon 079 471 05 96

Durchführungsorte

- Büro und Atelier delosis in Olten und Trimbach (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.

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,

ev. auch neuen Wege gehen zu können. Eigenzeit und Selbst-

«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 Methodenwahl: biografische Arbeit, diagnostische Mittel, kreative Methoden, Feedbackübungen, etc. Umfang nach Absprache.

Abschluss Konkretisierungs- und Abschlussgespräche

Termine & Anmeldung

Termine siehe www.delosis.ch / nach Absprache
Büro delosis in 4600 Olten

Kosten

Nach Absprache

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,

Schweigen, Reflektieren, Gehen, Tanzen, Entspannen, Lachen und Gestalten; wir setzen Impulse und öffnen Räume für Ihre

«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

Termine siehe www.delosis.ch / auf Anfrage
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)

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: siehe www.delosis.ch / auf Anfrage
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

*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 Vollzeittätigkeit.

Karin Schüpbach



für Menschen und Organisationen im Wandel

inkl. Unterlagen, zzgl. Infrastrukturpauschale CHF 60,
Unterkunft & Verpflegung (2 Nächte EZ, HP 300.00 inkl.
Zutritt zum Wellness- und Fitnessbereich)