Die Entwicklungsstunde

Ein Abend im Monat, an dem es um dich geht: jeden dritten Mittwoch, 19:00 bis 20:30 Uhr, online. Eine Übung pro Abend, die du am nächsten Tag ausprobieren kannst. Zuhören, Grenzen setzen, streiten, ohne zu verletzen, freundlich mit dir selbst umgehen. Für alle, die an sich arbeiten wollen und für die ein Einzelcoaching gerade nicht drin ist.

Die Termine

Datum	Thema	Worum es geht
Mi 13.01.2027	Probestunde, kostenlos	Eine Übung zum Ausprobieren, offen für alle
Mi 20.01.2027	Aktiv-konstruktiv reagieren	Wie du auf gute Nachrichten reagierst
Mi 17.02.2027	Deine Beziehungskreise	Passt deine Zeit zu deiner Nähe?
Mi 17.03.2027	Zuhören, ohne zu lösen	Dranbleiben, ohne einen Rat zu geben
Mi 21.04.2027	Wie würdest du einen Freund behandeln?	Derselbe Ton nach innen wie nach außen
Mi 19.05.2027	Werteorientierte Grenzsetzung	Eine Grenze aus einem Wert statt aus Erschöpfung
Mi 16.06.2027	Vier Schritte statt Vorwurf	Ein echter Konflikt, laut ausgesprochen und umgebaut

Jede Stunde steht für sich. Die Reihenfolge passe ich an, wenn die Gruppe woanders steht.

Der Ablauf, jedes Mal gleich

Ankommen, ein Impuls mit einem Befund aus der Forschung, Zeit für dich mit dem Arbeitsblatt, Übung in der Kleingruppe zu zweit bis zu viert, Ernte mit der Erfahrung der Gruppe und meiner, an manchen Abenden ein Live-Fall. Zum Schluss eine Sache für den kommenden Monat.

Was dazugehört

Wenn du einmal fehlst, bekommst du die Nachlese: den Impuls zum Nachlesen und das Arbeitsblatt, alles in deinem eigenen Ordner. Auf Wunsch eine feste kleine Übungsgruppe, die sich zwischen den Terminen ohne mich trifft. Einmal im Quartal darfst du jemanden mitbringen, kostenlos. Wir treffen uns in alfaview, ein Konto brauchst du nicht.

Was es kostet

Ein Jahr, 499 €	Zwölf Live-Abende, alle Nachlesen und Arbeitsblätter, Übungsgruppe, Gastkarte
Gründungsbonus, 299 €	Im ersten Jahr für alle, die bis einschließlich 20.01.2027 buchen
Ein Buch geschenkt	Nach deinem sechsten Abend: „Erfolgsgarant oder Schönmalerei?“, 2. Auflage

Preise inklusive Umsatzsteuer, eine Rechnung im Jahr. Probestunde kostenlos und unverbindlich: tomoff.de/entwicklungsstunde