

Termsheet – Selbstlernprogramm

Liebe:r Athlet:in

Ich freue mich sehr über dein Interesse an unserem Selbstlernprogramm.

In den nachfolgenden Punkten findest du sämtliche Informationen diesbezüglich.

Das Programm ist ursprünglich für Athlet:innen entwickelt worden. Wir sind auch im Business und natürlich im Hobby-Sport Athlet:innen, weshalb die Inhalte leicht transferiert werden können. Der Sport bietet eine anschauliche Grundlage, um verschiedene Konzepte und Strategien zu verdeutlichen. Deshalb werden wir in unseren Erklärungen meist von Athlet:innen sprechen.

Das Selbstlernprogramm enthält

- Das eigentliche Skript in Textform
- Audios damit du die Inhalte auch unterwegs hören und auditiv verinnerlichen kannst
- Eine Zusammenfassung der wichtigsten Überlegungen als Powerpoint
- Ein Excel «Coachingshare» für deine Planung und Reflexion

Den Zugriff zu diesen Unterlagen erhältst du über unsere Website www.we2-coaching.ch. Du erstellst über den Link zum Selbstlernprogramm (www.we2-coaching.ch/selbstlernprogrammmein) ein persönliches Login. Nach Zahlungseingang erhältst du Zugriff zu allen Unterlagen.

Neben dem eigentlichen Selbstlernprogramm sind im jährlichen Preis 12 Gruppencalls (1 x pro Monat) enthalten. Während diesen vertiefen und diskutieren wir die Themen noch einmal. Diese Calls finden jeweils am letzten Dienstag im Monat von 06.00 – 07.00 Uhr via Zoom statt. Die genauen Termine und Themen für den jeweiligen Call findest du auf Seite drei.

Einverständniserklärung

Mit deiner Überweisung erklärst du dich mit folgenden Aspekten einverstanden:

- Die Outlook-Termine für die Zoom-Calls werden per Mail versendet (andere werden deine Mailadresse sehen).
- Du nimmst mit Audio und Video an den Zoom-Calls teil.
- Gentleman Agreement: Wir gehen davon aus, dass die Unterlagen nur für dich persönlich verwendet werden. Wir zählen auf deine Integrität, dass die Informationen aus den Calls vertraulich behandelt werden.

Teilnahmegebühren

Jährliche Gebühr von CHF 2000.– fällig im Voraus.

Nach dem Erstellen des Logins über www.we2-coaching.ch/selbstlernprogramm kannst du die Zahlung darüber ausführen. Das heisst den Zugriff zu allen Unterlagen erhältst du, sobald diese Zahlung getätigt wurde.

Zusätzlich zu den Gruppencalls besteht die Möglichkeit, individuelle Einzelcoachings mit Sandro zu buchen, um gezielt auf persönliche Anliegen, Fragen oder Herausforderungen einzugehen und den Prozess noch intensiver zu gestalten. Diese Coachings werden flexibel mit Sandro geplant. Folgende Pakete stehen zur Auswahl:

- **Option 1:** CHF 1000.– für 3 Beratungstermine
- **Option 2:** CHF 1800.– für 6 Beratungstermine

Kickoff Call

Am Dienstag, 21. Januar 2025 6:00 – 7:00 Uhr findet unser Kickoff Call statt. Unter anderem besprechen wir den Ablauf, klären Fragen und stellen uns gegenseitig vor.

Ablauf

Nach dem Kick-Off-Call hast du eine Woche Zeit, die Themen und Inhalte bis und mit Kapitel 4.1 zu hören und zu lesen. Im Call diskutieren wir entsprechende Fragen und Überlegungen.

In den folgenden drei Wochen kannst du die Themen trainieren und implementieren.

Danach startest du eine Woche vor dem nächsten Call selbständig mit dem nachfolgenden Kapitel.

Bei unseren Calls laden wir gelegentlich Experten zu spezifischen Themen ein – lass dich überraschen und inspirieren. Wir starten die Calls jeweils mit einer offenen Fragerunde, gefolgt von einem Input unsererseits. Im Anschluss bleibt Zeit für weitere Fragen, das Teilen von Erfolgen (Wins), Wünschen, Herausforderungen und vielem mehr.

Fragen und Anliegen können laufend per Mail eingereicht werden.

Wie verändert sich deine Leistung aufgrund deiner Entwicklung und somit dein Ergebnis durch dieses Programm? Ist es dir wert die Zeit und das Geld zu investieren?

Haftungsausschluss

Die Inhalte unseres Programms dienen ausschliesslich als Empfehlungen und sollten nicht als medizinische oder psychologische Beratung betrachtet werden. Eine Haftung bezüglich Lernerfolg oder Entwicklung der physischen und psychischen Gesundheit oder Stärke wird abgelehnt. Das Programm ist für mental gesunde Personen gedacht, die ihre Entwicklung eigenverantwortlich vorantreiben möchten. Bei Anzeichen von psychischen oder physischen Störungsbildern empfehlen wir dringend, psychologische oder ärztliche Fachpersonen zu konsultieren.

Voraussichtliche Daten der Gruppencalls und Themen

Datum	Uhrzeit	Thema
Di, 21.01.25	6:00 – 7:00	Kickoff Call Hilfreich, wenn du Kapitel 1-3 vorher durchliest. Zugang zu den Unterlagen erhältst du nach dem Zahlungseingang.
Di, 28.01.25	6:00 – 7:00	Dein Traum Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.1
Di, 25.02.25	6:00 – 7:00	DU – deine Gedanken sind deine Geheimwaffe Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.2
Di, 25.03.25	6:00 – 7:00	Exponentielles Wachstum Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.3
Di, 29.04.25	6:00 – 7:00	Aufgeben ist keine Option Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.4
Di, 27.05.25	6:00 – 7:00	Von Mindset über Marke zu finanziellem Erfolg Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.5
Di, 24.06.25	6:00 – 7:00	Organisation Entwicklung deiner Persönlichkeit, Kapitel 4.6
Di, 29.07.25	6:00 – 7:00	Ziele Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.1
Di, 26.08.25	6:00 – 7:00	Innere Landkarte Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.2
Di, 30.09.25	6:00 – 7:00	Visualisierung Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.3
Di, 28.10.25	6:00 – 7:00	Leistung auf den Punkt Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.4
Di, 25.11.25	6:00 – 7:00	Umgang mit Misserfolgen und Reflexion Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.5
Di, 30.12.25	6:00 – 7:00	Erholung und Wohlbefinden basierend auf Achtsamkeit Entwicklung als Athlet:in im Wettkampf, Kapitel 5.6