

MYCHANGE

Vom Wissen zum Tun.

MYCHANGE: Schluss mit dem „Inneren Schweinehund“

Überlassen Sie den Transfer nicht dem Zufall: „Machen ist wie wollen, nur krasser“.

Personalentwicklung und **Gesundheitsförderung** sollen mit ihren Maßnahmen den Unternehmenserfolg sichern und gleichzeitig die Mitarbeitenden erfolgreich und gesund halten. Dafür müssen die Inhalte von PE-Maßnahmen wie Seminare, Vorträge und Weiterbildungen wirksam im Alltag umgesetzt werden - leider ist das ein häufiger Engpass.

MYCHANGE dient als innovatives und intelligentes Transfercoaching dazu, diesen Transfer auf einfache, sichere und preiswerte Weise deutlich zu optimieren.

Das Ergebnis:

Ihre Teilnehmenden setzen um, was sie sich nach Seminaren vorgenommen haben. Denn trotz Alltag, hoher Auslastung, zahlreichen Ablenkungen und dem berühmten "Inneren Schweinehund" steht den Teilnehmenden nun alles zur Verfügung, um vom Wissen über das Wollen zum Tun zu kommen. Sie haben in mir einen erfahrenen und motivierenden Wanderführer, der die Gegend kennt und sie sicher gerade durch schwierige Stellen führt.

Die Vorteile:

1. **Zeitlich flexibel:** Ihre Teilnehmenden können jeden 1. Montag im Monat starten.
2. **Einfach:** Sie erhalten einen Zugangscode und einen Link, den Sie ganz einfach an die Teilnehmenden weiterleiten. Um den Rest kümmern wir uns.
3. **Thematisch flexibel:** Egal ob Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit, Softskills, Führung, Vertrieb – alle Themen der persönlichen Veränderung sind möglich.
4. **Hybrid:** Beste Mischung aus Mensch und Technologie
5. **Echt & akzeptiert:** Kein „Motivations-Hokuspokus“, sondern wissenschaftlich fundiertes Vorgehen mit der WOOP-Methode (s. FAQ) zum Erreichen realistischer Ziele in kleinen Schritten
6. **Erfolgreich:** Mehr als 25-jährige Erfahrung im Seminartransfer und tiefe persönliche Leidenschaft für Change, Transfer und Erfolg
7. **Hilfreich:** Umsetzung trotz hoher Auslastung / hektischem Alltag der Mitarbeitenden
8. **Effizient:** Die Teilnehmenden haben schon ab 5 Minuten pro Tag messbare Erfolge
9. **Preiswert:** Transparenz und keine Verschwendung, es wird immer pro Person investiert.

Lassen Sie uns darüber sprechen: **030 – 20 33 96 33** oder cb@christian-bremer.de.

MYCHANGE

Vom Wissen zum Tun.

Der **Service** für jeweils 3 Monate:



1. Die Teilnehmenden werden durch ein **Live-Webinar** zum Auftakt (jeden 1.

Montag im Monat, 90 Minuten) und pragmatische Tutorials (Ebooks, Videos, MP3s) dabei unterstützt, ihr Umsetzungsvorhaben realistisch mit einem wissenschaftlich erprobten System klar zu definieren.

Dieses Live-Webinar (90 Minuten) gibt es auch **exklusiv** für Ihre Mitarbeitenden.



2. Tägliche kleine **Mini-Impulse** motivieren kontinuierlich und halten das Ziel trotz Alltag im Bewusstsein.



3. Wöchentliche knackige **Live-Webinare** zur Mittagszeit (15 Minuten) halten die Motivation und Energie hoch – durch Impulse und den Austausch von Erfolgen.



4. Eine **begleitende Gruppe** hält das „Wir-Gefühl“ hoch und ermöglicht es, Fragen zu stellen und sich in „dunklen Stunden“ Zuspruch zu holen.



5. Wöchentliches **Mentaltraining** / Meditation hilft dabei, immer wieder neue Energie für das Vorhaben zu tanken.



6. Das System hilft dabei, einen geeigneten **Unterstützer** / **Umsetzungspartner** aus dem Umfeld des Teilnehmenden auszuwählen und darin zu schulen, diesen zu unterstützen.



7. **Anleitung** zur Definition von Belohnung bei Zielerreichung und der „negativen“ Konsequenz, damit Teilnehmende auch wirklich am Ball bleiben.

Ihr verantwortlicher und erprobter Veranstalter:

Christian Bremer, Jahrgang 1972, mehr als 25 Jahre Erfahrung als Coach, Redner und Seminarleiter, ca. 6.000 Einsätze mit 67.000 Teilnehmenden, über 250 veröffentlichte Fachartikel, 6 Buchveröffentlichungen, zahlreiche Interviews in SAT1, n-tv, rbb und RTL.

MYCHANGE

Vom Wissen zum Tun.

Fallbeispiel:

René, Anfang 40, arbeitet erfolgreich als Projektleiter in einem IT-Betrieb und hat in den letzten Jahren bereits viel in seine fachliche und persönliche Weiterentwicklung investiert. Dafür hat er zahlreiche Seminare, Vorträge, Kongresse, Bücher, Webinare und auch schon zwei professionelle Einzelcoachings genutzt.

Dennoch ist er mit seinem Gesundheitszustand und Lebensgefühl unzufrieden. Das Problem: Er weiß genau, was zu tun ist - kommt allerdings nicht in die Handlung.

Dann trifft er die Entscheidung, sich von **MYCHANGE** drei Monate begleiten zu lassen, um in der Zeit in Schwung zu kommen und später die neuen Gewohnheiten fortzusetzen.

Im Auftaktwebinar gelang es ihm erstmalig, seinen Herzenswunsch klar zu definieren. Außerdem erstellte er dort auch seinen so einfachen wie wirkungsvollen und realistischen Plan.

Dank **MYCHANGE** definierte er drei Aspekte, die für ihn machbar und umsetzbar sind:

1. Mehr Bewegung zur Gewichtsreduktion und für mehr Ausgeglichenheit

➔ 3x pro Woche 45 Minuten zügig durch einen nahegelegenen Wald gehen

2. Größere Beweglichkeit für eine bessere Rückengesundheit

➔ jeden Morgen 6 Minuten Stretching, 3 Übungen á 2 Minuten

3. Wasser statt Softdrinks

➔ Kein Kauf und Konsum von Softdrinks mehr und immer Wasser auf dem Schreibtisch

Durch **MYCHANGE** hatte er die Unterstützung, die er für das „am Ball bleiben“ brauchte:

1. Als Unterstützerin wählte er eine Freundin. Diese wusste von seinen Plänen und hat ihm jeden Sonntag in einem kurzen Telefonat motivierend zur Seite gestanden.

2. Die montäglichen kurzen Webinare halfen ihm dabei, immer wieder mit Gleichgesinnten neuen Schwung aufzunehmen und sich an sein WARUM? zu erinnern.

3. In besonders stressigen Wochen nahm er an den Meditationen teil, um einen klaren Kopf zu bekommen, Energie zu tanken, Blockaden zu lösen und sich zu entspannen.

4. Immer wieder kam es zu Durststrecken, in denen ihm die Whatsapp-Gruppe hilfreiche Tipps sowie den nötigen Beistand und Zuspruch geben konnte.

Nach den drei Monaten sind seine drei Vorhaben zu Gewohnheiten geworden. Diese lässt er sich nicht mehr nehmen - denn sie fallen ihm jetzt leicht und tun ihm gut.

MYCHANGE

Vom Wissen zum Tun.

Häufige Fragen:

1. Wann können die Teilnehmenden mit dem Programm starten?

Als Auftakt wird jeden 1. Montag im Monat von 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr zur Einführung und zur Definition des persönlichen Veränderungsvorhabens ein Live-Webinar durchgeführt. Danach nutzen die Teilnehmenden die Services für ein Vierteljahr.

2. Wie stelle ich sicher, dass die meisten Mitarbeitenden aktiv bleiben?

Wir empfehlen, zu Beginn allen Mitarbeitenden ein Live-Webinar zum Thema „Innerer Schweinehund“ anzubieten. In diesem erfahren die Teilnehmenden alles Wichtige zum Thema Selbstmotivation und können ihr Veränderungsziel definieren und dann alleine losgehen.

Außerdem erfahren sie von dem Angebot **MYCHANGE** und können dann überlegen, ob sie sich noch zusätzlich von **MYCHANGE** unterstützen lassen wollen. So wissen alle, dass es kein „normales Seminar“ ist und treffen eine bewusste und überlegte /Entscheidung.

3. Werden die Webinare aufgenommen?

Ja, die Webinare werden aufgenommen und stehen dann auf der **MYCHANGE**-Plattform zur Verfügung.

4. Wie können Teilnehmende ihre Fragen stellen?

Das ist in der Gruppe möglich. Die Fragen werden dann von Christian Bremer und auch von anderen Teilnehmenden beantwortet (Schwarmintelligenz).

5. Welche Plattform wird für die Gruppe genutzt und sind in der Gruppe persönliche Daten zu sehen?

Wir nutzen WhatsApp, weil es am weitesten verbreitet ist. Andere Teilnehmende sehen nur den Namen der Gruppenmitglieder. Jeder kann seinen angezeigten Namen verändern. Die Rufnummern sind in der Gruppe nicht sichtbar. Nur wir als Veranstalter sehen auch die Rufnummer und löschen alle Daten nach Ende des Vierteljahres.

6. Müssen die Teilnehmenden für die Nutzung der Tutorials im Büro sein?

Nein, die Inhalte können nach Eingabe der Zugangsdaten von allen Endgeräten an jedem Ort genutzt werden.

MYCHANGE

Vom Wissen zum Tun.

7. Werden auch Inhalte zu den gewünschten Themen der persönlichen Veränderung angeboten?

Nein, denn die Teilnehmenden wissen tatsächlich bereits sehr genau, was eigentlich zu tun ist. Sie haben schon Bücher gelesen, Podcasts gehört oder Seminare zu ihrem Thema besucht und wollen nun endlich an die Umsetzung des Gelernten gehen.

8. Warum wird nicht mit dem SMART-System gearbeitet?

Das System ist zwar das bekannteste, allerdings ist es überholt. Unter anderem deswegen, weil die entscheidenden Faktoren Emotionen und Sinn für eine Zielerreichung nicht berücksichtigt werden. Daher nutzen wir das wissenschaftlich evaluierte WOOP-System.

9. Was ist das WOOP-System?

Das WOOP-System ist eine wissenschaftlich fundierte Methode zur Zielsetzung und Problemlösung, entwickelt von der Psychologin Prof. Dr. Gabriele Oettingen. Es steht für "Wish, Outcome, Obstacle, Plan" und hilft dabei, Ziele realistisch zu erreichen. Im ersten Schritt ("Wish") definiert man sein persönliches Ziel. Im zweiten Schritt ("Outcome") visualisiert man das bestmögliche Ergebnis, gefolgt vom dritten Schritt ("Obstacle"), in dem man interne Hindernisse identifiziert. Der letzte Schritt ("Plan") beinhaltet die Entwicklung eines Aktionsplans, der sogenannten "Wenn-Dann-Pläne", um auf die Hindernisse zu reagieren und sein Ziel zu erreichen.

10. Warum ist Meditation Teil des Angebotes?

Eine übliche Begründung, warum viele nicht in die Handlung für ihre Ziele kommen, lautet „keine Zeit“. In Wahrheit fehlen vielen aber eher Energie und Schwung. Daher geht es bei der Meditation und dem mentalen Training darum, sich zu erholen, zu entspannen, zu fokussieren und neue Energien freizusetzen. Dieses Angebot ist natürlich frei von Esoterik und selbstverständlich optional und muss nicht genutzt werden.

11. Wann finden die Live-Webinare statt?

13:00 bis 14:30 Uhr: Auftakt-Webinar jeden ersten Montag im Monat

12:30 bis 12:45 Uhr: Regelmäßige Motivations-Webinare jeden Montag

18:00 bis 18:30 Uhr: Meditations-Webinare jeden Montag (optional)

Das Auftakt-Webinar wird nicht aufgezeichnet, die beiden anderen Webinare werden aufgezeichnet.

Lassen Sie uns darüber sprechen: **030 – 20 33 96 33** oder cb@christian-bremer.de.