

# **Das 12-Wochen Coaching-Programm - „Journey to Selflove“**

<b>Titel</b>	Das 12-Wochen Coaching-Programm - „Journey to Selflove“
<b>Zulassungsnummer</b>	7551625

---

## **Veranstalter**

<b>Adresse:</b>	Lotus Life Coaching by Nadine Borgulat Bachstr. 18 41352 Korschenbroich Glehn
<b>Telnr:</b>	+49 2181 / 278 22 77
<b>E-Mail-Adresse:</b>	lotuslifecoaching.nadine@gmail.com
<b>Webseite:</b>	<a href="https://www.lotus-life-coaching.com/">https://www.lotus-life-coaching.com/</a>

---

## **Lehrgangsziel**

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten für die persönliche Weiterentwicklung und Selbstfürsorge

---

## **Inhalte**

<b>Lehrgangsinhalte:</b>	Modul 1 Klarheit & Bewusstsein: Standortbestimmung und Zielsetzung - Glaubenssätze erkennen und hinterfragen - Gedankenmuster verstehen und lenken - Inneren Kompass entwickeln - Modul 2 Selbstliebe & Grenzen: Selbstkritik transformieren - Grenzen setzen lernen - Selbstfürsorge etablieren - Kreative Freiräume schaffen - Modul 3 - Authentisch Leben - Authentische Entscheidungen treffen - Beziehungen authentisch gestalten - Erfüllung und Sinn finden - Integration und Zukunftsplanung
<b>Medien, die Bestandteile des Fernlehrangebots sind:</b>	Lernplattform, Workbooks uvm.

# Abschluss

<b>Abschluss:</b>	Institutsinterne Teilnahmebescheinigung
<b>Art des Abschlusses:</b>	keine Prüfung

## Voraussetzungen

<b>Teilnahmevoraussetzungen:</b>	Erfolgreiches Erstgespräch; Mindestalter: 18 Jahre, ausreichende Deutschkenntnisse; Das Programm richtet sich in erster Linie an Frauen; technische Voraussetzungen: Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetanschluss, Zugang zu einer E-Mail-Adresse, Möglichkeit zur Teilnahme an Online-Video-Calls (Zoom), Drucker für Arbeitsblätter (optional, da auch digital bearbeitbar)
<b>Prüfungsvoraussetzungen:</b>	entfällt

## Kosten

<b>Teilnahmekosten (Gesamtkosten):</b>	2.400,00 €
<b>Lehrgangskosten:</b>	2.400,00 €
<b>Kosten für (externe) Prüfungen:</b>	0,00 €
<b>Anzahl der Raten:</b>	12
<b>Höhe der Raten:</b>	200,00 €

Die Teilnehmerkosten können Veränderungen erfahren haben, die der ZFU zum Redaktionsschluss noch nicht vorlagen. Aktuelle Gebühren, Kosten und Erläuterungen dazu erhalten Sie beim Fernlehrinstitut.

## Zeitrahmen

<b>Gesamtdauer in Monaten:</b>	3.00
<b>Gesamtdauer in Stunden:</b>	134 Std. (179 Unterrichtseinheiten zu je 45 Min.)
<b>Wöchentlicher Lernaufwand für das Selbstlernen in Stunden:</b>	10.00
<b>Synchrone Lerneinheiten (je 45 Minuten):</b>	6

**Präsenzunterricht:**

Monatliche Live-Sessions á 90 Minuten;  
zusätzliche Live-Sessions werden optional  
gegen Aufpreis angeboten

---

## Zusätzliche Informationen

Bei psychischen Erkrankungen (z. B. Depressionen, akute Traumatisierung, Burnout) ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Rücksprache mit Ärzt:innen oder Therapeut:innen zu empfehlen.