

UNSERE PROGRAMMVARIANTEN

INDIVIDUALCOACHING
ONLINECOACHING
GRUPPENCOACHING
SELFCOACHING



CHRONO-NUTRITION



SLEEP



CHRONO TRAINING

WERDEN SIE ZUM BESSERSCHLÄFER - DEUTSCHLAND LERNT SCHLAFEN

Der Ablauf des Programm ist bei allen Varianten identisch.

An **Tag 1** wird das aktuelle Schlaf-, Trainings,- und Ernährungsverhalten analysiert. Der Schlaftrainer spricht mit dem Kunden (oder der Gruppe) diverse Themen durch, um sich ein Bild über die eventuellen Schlafprobleme oder die Ziele des Teilnehmers machen zu können.

An diesem ersten Termin startet der Teilnehmer auch mit seinem Workbook. Die Vorgehensweise des Workbooks, wird vom Schlaftrainer ausführlich besprochen, denn das Workbook ist der absolute Schlüssel zum Erfolg.

Zum zweiten Termin an **Tag 7** geht es um die Auswertung der Analyse aus Tag eins. Der Teilnehmer bekommt einen Ausdruck mit seinen persönlichen Inhalten und begleitenden Erläuterungen zum Workbook.

An **Tag 33** findet Termin Nummer 3 statt, wo es um Morgen- und Abendrituale geht. Es werden auch die bisherigen Erfolge besprochen bzw. eventuell offene Fragen geklärt.

An **Tag 66** werden die letzten Inhalte des Programms umgesetzt und auch eine Rückschau gehalten. Bis Tag 95 gibt es jetzt keine täglichen Inhalte mehr, sondern nur wöchentlich Infos und Eintragungen.

An **Tag 95** folgt der Abschlussfragebogen und ein Blick in die Zukunft.

Begleitend wird der Kunde bei allen Coaching-Varianten ein Teil der „Memberzone“, und bekommt so Zugriff auf viele weitere begleitende Infos auf dem Weg zum Erfolg.

Für die verschiedenen Kursformen, gibt es auch unterschiedliche Preise. Bei jeder Variante sind im Preis, das Workbook, die 24-Stundenuhr und der Zugang zur Memberzone enthalten.

Das Individualcoaching

Die 5 Termine finden alleine mit dem regionalen Schlafcoach in einem persönlichen Treffen statt. Im Laufe des ganzen Programms, steht der Coach aber durchgehend mit Rat und Tat zur Seite. Der Preis liegt bei 510,00 Euro.

Das Onlinecoaching

Die 5 Termine finden online mit einem zertifizierten Online-Schlafcoach statt. Im Laufe des ganzen Programms, steht der Coach durchgehend mit Rat und Tat zur Seite. Der Preis liegt bei 430,00 Euro.

Der Gruppenkurs

Ein Gruppenkurs wird mit 168,00 Euro abgerechnet und die Treffen finden immer in Präsenz, also nicht online statt. Wer das Training bei dieser Variante hinzu buchen möchte, zahlt 99,00 Euro zusätzlich.

Sondervariante Self-Coaching

Wer das Programm „Deutschland lernt schlafen“ komplett im Self-Coaching machen möchten, kann das ebenfalls tun. An den Coachingtagen erreicht der Teilnehmer, ein Video vom Initiator von Deutschland lernt schlafen - Bjoern Steinbrink - per QR-Code. Dort werden die Inhalte umfangreich vermittelt. Das Paket aus Self-Coachingbuch, Memberzone und 24-Stundenuhr liegt bei 99,00 Euro.

Rückfragen zu den Varianten und zu dem Programm „Deutschland lernt schlafen“
einfach per Mail an unsere unten stehende Mailadresse.

Careholdervalue-Institut für Schlaf- und Regeneration
Dr. Michael Coll und Bjoern Steinbrink GbR
Morianstrasse 45
42103 Wuppertal
www.careholdervalue.de
Kontakt@careholdervalue.de

In Kooperation mit dem Institut STI-MEHN der
Steinbeis+Akademie. Das STI-Mehn-Institut ist ein
Unternehmen in der Holdingstruktur der Steinbeis-
Hochschule Berlin

