

CQM I Online-Seminar

Zeit- und Ablaufplan

Vor Beginn des Online-Seminars:

| | | |
|--------------------|--|----------------------|
| Zoom-Technik-Check | In der Woche vor Seminarbeginn. Termin wird noch bekannt gegeben. | Dauer ca. 30 Minuten |
|--------------------|--|----------------------|

Während des Online-Seminars:

| Tag | Datum | Zeitraum | Was | Dauer |
|--|---------------------------|---------------------|--|---------------------------------------|
| 1 | Freitag, 25. Juli 2025 | 00:00 bis 24:00 Uhr | 1. Video-Lektion (On-Demand) | ca. 1,5 Std. Video + Bearbeitungszeit |
| 2 | Samstag, 26. Juli 2025 | 19:00 bis 21:00 Uhr | 1. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches | ca. 2 Std. |
| 3 | Sonntag, 27. Juli 2025 | 00:00 bis 24:00 Uhr | 2. Video-Lektion (On-Demand) | ca. 1,5 Std. Video + Bearbeitungszeit |
| 4 | Montag, 28. Juli 2025 | 19:00 bis 21:00 Uhr | 2. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches | ca. 2 Std. |
| Einzelcoaching mit CQM Coach Durchführung zwischen 2. und 4. Zoom-Gruppen-Session | | | | |
| 5 | Dienstag, 29. Juli 2025 | 00:00 bis 24:00 Uhr | 3. Video-Lektion (On-Demand) | ca. 1 Std. Video + Bearbeitungszeit |
| 6 | Mittwoch, 30. Juli 2025 | 19:00 bis 21:00 Uhr | 3. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches | ca. 2 Std. |
| 7 | Donnerstag, 31. Juli 2025 | 00:00 bis 24:00 Uhr | 4. Video-Lektion (On-Demand) | ca. 1 Std. Video + Bearbeitungszeit |
| 8 | Freitag, 01. August 2025 | 19:00 bis 21:00 Uhr | 4. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches | ca. 2 Std. |

Nach dem Online-Seminar:

| | | | | |
|---|----------------------------|---------------------|--|------------|
| 9 | Dienstag, 07. Oktober 2025 | 18:00 bis 20:00 Uhr | Zoom-Gruppen-Session mit Gabriele Eckert Fragen und Antworten | ca. 2 Std. |
|---|----------------------------|---------------------|--|------------|

Wichtige Hinweise zum Online-Seminar:

Video-Lektionen

- Das CQM Online-Seminar enthält 4 Video-Lektionen (On-Demand) die eigenständig anzuschauen sind.
- Die Zugangsdaten zu den Video-Lektionen werden am Tag vor dem Start des CQM Online-Seminars per E-Mail zugeschickt.
- Bitte ausreichend Zeit für die Bearbeitung der Übungen aus den Video-Lektionen einplanen.
- Die Videos sind am jeweiligen Tag für 24 Stunden freigeschaltet.
- Nach jeder Video-Lektion folgt am nächsten Tag eine Zoom-Gruppen-Session mit den CQM Coaches.
- Nach der Zoom-Gruppen-Session ist das Video wieder freigeschaltet und kann wiederholt werden.

Zoom-Sessions

- Das CQM Online-Seminar enthält 4 Zoom-Gruppen-Sessions, an denen Anwesenheitspflicht der Teilnehmer gilt.
- Die Zoom-Gruppen-Sessions beginnen jeweils immer um 19:00 Uhr.
- Die Zugangsdaten für die Zoom-Gruppen-Sessions werden jeweiligen Tag direkt vom CQM Coach per E-Mail verschickt.
- Die 1. Zoom-Gruppen-Session muss auf jeden Fall besucht werden, da eine Teilnahme ohne diese nicht sinnvoll ist.
- Voraussetzung für die Zoom-Gruppen-Session ist, die vorangegangene Video-Lektion durchgearbeitet zu haben.
- Für verpasste Zoom-Gruppen-Sessions gibt es keine Ausweichtermine.
- Der Termin für das Einzelcoaching wird während des CQM Online-Seminars mit dem CQM Coach vereinbart.



Heart & Mind
Power