

# 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, 21. November 2025	00:00 bis 24:00 Uhr	<b>1. Video-Lektion (On-Demand)</b>	ca. 1,5 Std. Video + Bearbeitungszeit
2	Samstag, 22. November 2025	19:00 bis 21:00 Uhr	<b>1. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>	ca. 2 Std.
3	Sonntag, 23. November 2025	00:00 bis 24:00 Uhr	<b>2. Video-Lektion (On-Demand)</b>	ca. 1,5 Std. Video + Bearbeitungszeit
4	Montag, 24. November 2025	19:00 bis 21:00 Uhr	<b>2. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>	ca. 2 Std.
<b>Einzelcoaching mit CQM Coach Durchführung zwischen 2. und 4. Zoom-Gruppen-Session</b>				
5	Dienstag, 25. November 2025	00:00 bis 24:00 Uhr	<b>3. Video-Lektion (On-Demand)</b>	ca. 1 Std. Video + Bearbeitungszeit
6	Mittwoch, 26. November 2025	19:00 bis 21:00 Uhr	<b>3. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>	ca. 2 Std.
7	Donnerstag, 27. November 2025	00:00 bis 24:00 Uhr	<b>4. Video-Lektion (On-Demand)</b>	ca. 1 Std. Video + Bearbeitungszeit
8	Freitag, 28. November 2025	19:00 bis 21:00 Uhr	<b>4. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>	ca. 2 Std.

### Nach dem Online-Seminar:

9	Donnerstag, 11. Dezember 2025	18:00 bis 20:00 Uhr	<b>Zoom-Gruppen-Session mit Gabriele Eckert Fragen und Antworten</b>	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