

# murmuWAY

## TRAINING

murmuwayTRAINING

### Was ist das murmuwayTRAINING?

murmuway entwickelte die Methodik rund um das murmuwayTRAINING, um Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene individuell und ganzheitlich zu begleiten.

### Wie setzen wir das murmuwayTRAINING um?

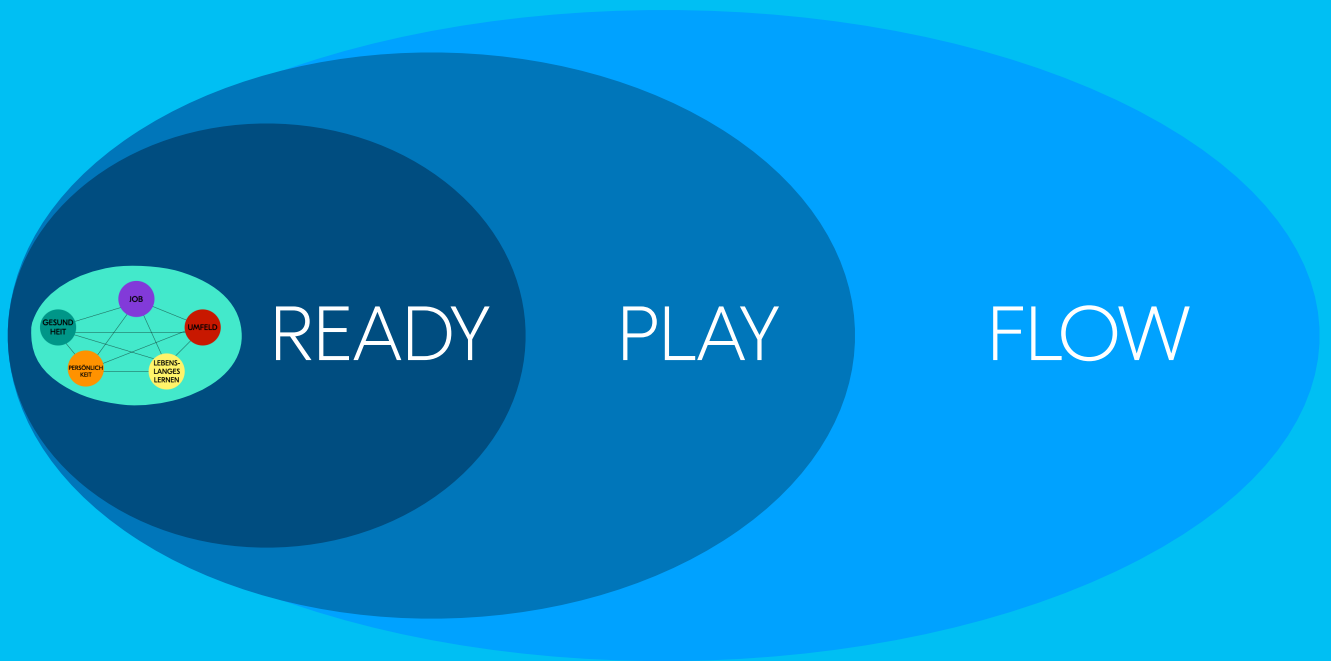
Wir unterstützen junge Menschen dabei, Stress, Ängste und Druck zu minimieren, in dem wir individuell die fünf murmuwayLEBENSBEREICHE optimal miteinander vereinen. Das murmuwayTRAINING besteht aus den drei Phasen READY, PLAY und FLOW (siehe Angebot).

Vom einzelnen Menschen im Zentrum, über seine Rolle im Team und Organisation bis zur Vernetzung aller relevanter Stakeholder im lokalen Ökosystem: Wir denken und handeln ganzheitlich und vernetzen die passenden Akteure miteinander (Mentoring).

### Warum das murmuwayTRAINING?

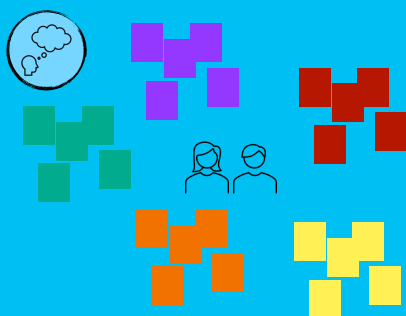
Wir sind der Überzeugung, dass jeder Mensch wertvolle Talente in sich trägt. Die eigenen Talente zu entdecken, geschweige diese zu entfalten und zu entwickeln, ist leider aktuell nicht allen möglich.

Wir setzen dort an und stellen den Menschen ins Zentrum und sorgen für die optimale Vereinbarkeit der fünf murmuwayLEBENSBEREICHE Gesundheit, Job, soziales Umfeld, lebenslanges Lernen und Persönlichkeit.

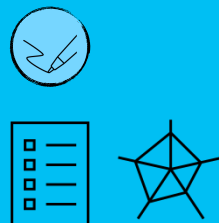


# READY

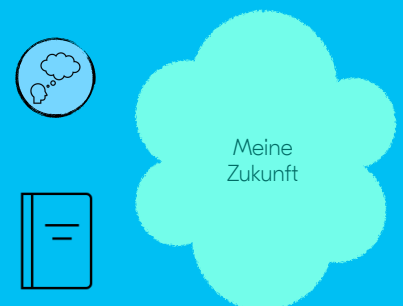
KENNENLERNEN - CHALLENGEN - SKIZZIEREN



- Fünf murmuwayLEBENSBEREICHE kennenlernen



- Sich mit eigenen Rollen und eigener Persönlichkeit auseinandersetzen

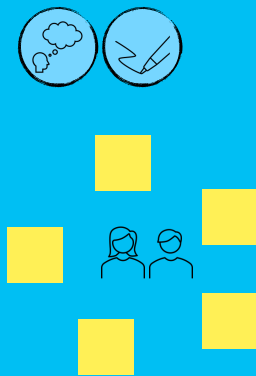


- E-Motions erkunden
- Individuellen Möglichkeitsraum skizzieren

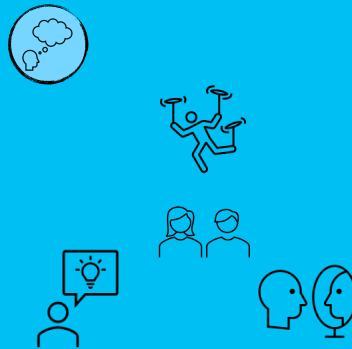


# PLAY

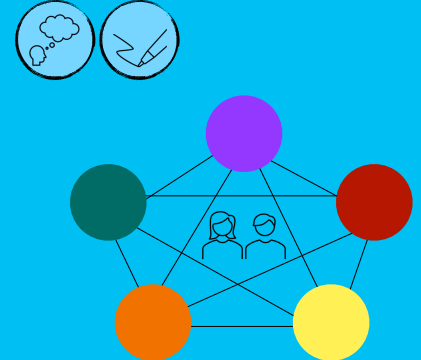
EXPERIMENTIEREN - ERKENNEN - AKZEPTIEREN



- Eigene Werte definieren



- Eigene Talente & Fähigkeiten erkennen
- Eigene Bedürfnisse, Interessen und Stressoren verorten und benennen
- murmuME erstellen

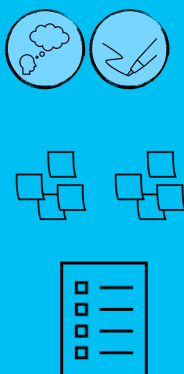


- Meine fünf Lebensbereiche in optimale Balance bringen
- Individueller Trend Research erstellen

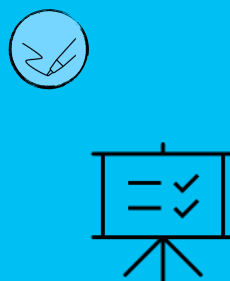


# FLOW

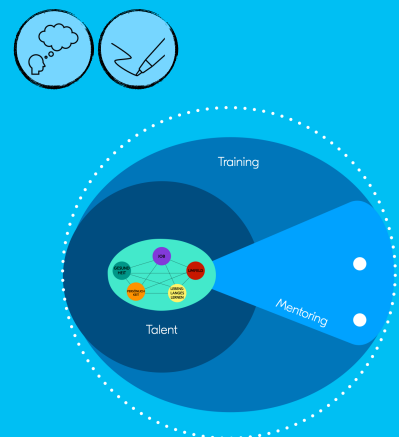
ENTFALTEN - ENTWICKELN - VERWIRKLICHEN



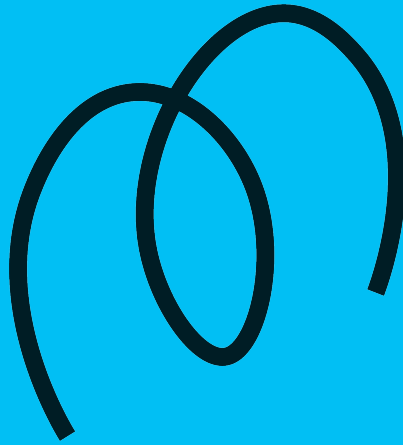
- Potential- und Risikofelder ergründen
- Handlungsfelder definieren und priorisieren



- Action Points bestimmen



- Mentoring aufgleisen



murmuway - flow your life

murmuway | Seftigenstrasse 11 3007 Bern | [www.murmuway.com](http://www.murmuway.com) | [mail@murmuway.com](mailto:mail@murmuway.com)