

# CQM I Online-Seminar

## Zeit- und Ablaufplan

### Vor Beginn des Online-Seminars:

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

### Während des Online-Seminars:

| Tag                                                                                          | Datum                        | Zeitraum            | Was                                                             | Dauer                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                                                            | Freitag, 24. Oktober 2025    | 00:00 bis 24:00 Uhr | <b>1. Video-Lektion auf Abruf mit persönlichen Zugangsdaten</b> | ca. 1,5 Std. Video<br>+ Bearbeitungszeit |
| 2                                                                                            | Samstag, 25. Oktober 2025    | 19:00 bis 21:00 Uhr | <b>1. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>                  | ca. 2 Std.                               |
| 3                                                                                            | Sonntag, 26. Oktober 2025    | 00:00 bis 24:00 Uhr | <b>2. Video-Lektion auf Abruf mit persönlichen Zugangsdaten</b> | ca. 1,5 Std. Video<br>+ Bearbeitungszeit |
| 4                                                                                            | Montag, 27. Oktober 2025     | 19:00 bis 21:00 Uhr | <b>2. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>                  | ca. 2 Std.                               |
| <b>Einzelcoaching mit CQM Coach<br/>Durchführung zwischen 2. und 4. Zoom-Gruppen-Session</b> |                              |                     |                                                                 |                                          |
| 5                                                                                            | Dienstag, 28. Oktober 2025   | 00:00 bis 24:00 Uhr | <b>3. Video-Lektion auf Abruf mit persönlichen Zugangsdaten</b> | ca. 1 Std. Video<br>+ Bearbeitungszeit   |
| 6                                                                                            | Mittwoch, 29. Oktober 2025   | 19:00 bis 21:00 Uhr | <b>3. Zoom-Gruppen-Session mit CQM Coaches</b>                  | ca. 2 Std.                               |
| 7                                                                                            | Donnerstag, 30. Oktober 2025 | 00:00 bis 24:00 Uhr | <b>4. Video-Lektion auf Abruf mit persönlichen Zugangsdaten</b> | ca. 1 Std. Video<br>+ Bearbeitungszeit   |
| 8                                                                                            | Freitag, 31. Oktober 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<br/>Fragen und Antworten</b> | ca. 2 Std. |
|---|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|

### Wichtige Hinweise zum Online-Seminar:

#### Video-Lektionen

- Das CQM Online-Seminar enthält 4 Video-Lektionen, die auf Abruf mittels persönlicher Zugangsdaten 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-Gruppen-Sessions

- Das CQM Online-Seminar enthält 4 Zoom-Gruppen-Sessions, an denen Anwesenheitspflicht der Teilnehmer gilt.
- Die Zoom-Gruppen-Sessions beginnen jeweils um 19 Uhr.
- Die Zugangsdaten für die Zoom-Gruppen-Sessions werden am jeweiligen Tag direkt vom CQM Coach per E-Mail zugeschickt.
- 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