

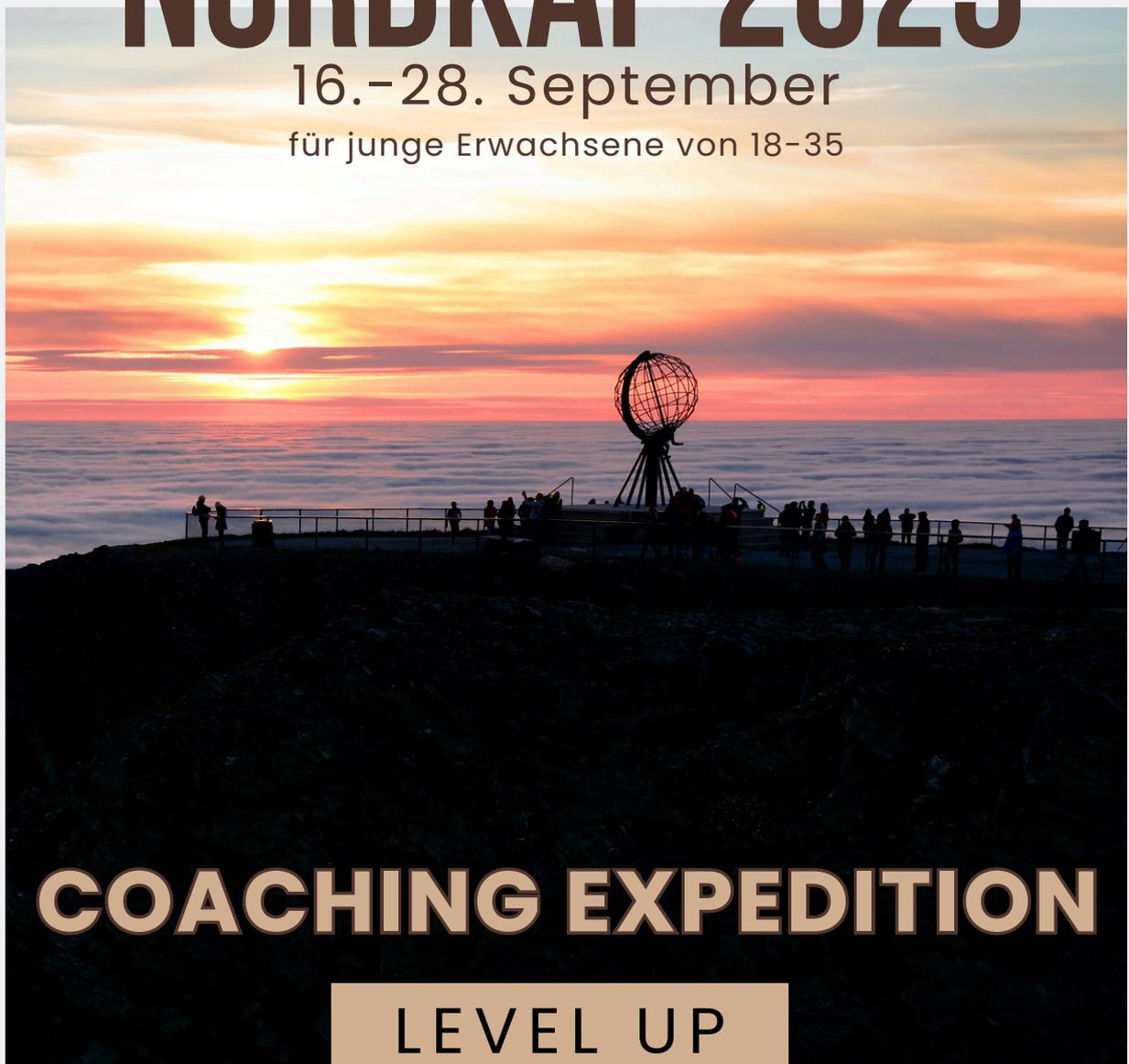


Book Now

NORDKAP 2025

16.-28. September

für junge Erwachsene von 18-35



COACHING EXPEDITION

LEVEL UP

Design Your Life – Deine Zukunft
beginnt jetzt mit der
Young Business School und



COACHING EXPEDITION - LEVEL UP - NORDKAP 2025

Termin:	16.09.2025 bis 28.09.2025
Zielgruppe:	Erwachsene von 18 bis 35 Jahren
Teilnehmerzahl:	max. 40 Personen
Eigenbeitrag:	EUR 3.490

Leistungen:

- 9 Übernachtungen in Mittelklasse Hotels inkl. Halbpension im Doppelzimmer
- 1 Übernachtung auf Fähre Turku nach Stockholm inkl. Halbpension
- Busreise im komfortablen Reisebus
- alle Fährüberfahrten entlang der Route
- Programmkosten und Eintritte
- Coachingprogramm im großen Peergroup Setting.



COACHING-EXPEDITION NORDKAP 2025

Der nördlichste Festlandspunkt Europas ist jährlich Ziel vieler Master MINT Expeditionen. Nun wird es Teil eines neuen Expeditionsformates unter neuer Zielsetzung - eine Route durch die weiten Nadelwälder Finnlands, das seenreiche Südschweden oder die atemberaubende Landschaft Norwegens. Neben vielen Nationalparks werden auch skandinavischen Städte wie Stockholm, Helsinki, Turku, Rovaniemi und Kopenhagen erkundet. Begleitet wird die Expedition durch ein intensives Coaching- und Entwicklungsprogramm: Unter dem Motto „Design Your Life – Deine Zukunft beginnt jetzt“ arbeitest du mithilfe bewährter Methoden wie Business Model You und Life Design Thinking gezielt an deiner beruflichen Orientierung, der Entfaltung deiner Stärken und dem Aufbau deines persönlichen Zukunfts- oder Geschäftsmodells. Durch die Kombination aus inspirierender Reiseroute, fundierter Persönlichkeitsarbeit und einer unterstützenden Gruppendynamik entsteht ein einmaliger Rahmen, der nachhaltige Klarheit und konkrete Perspektiven für deine nächsten Schritte schafft.

ÜBERNACHTUNG / VERPFLEGUNG

Die Nächte verbringst du in guten Hotels der Mittelklasse mit Halbpension. Das Mittagessen und die Getränkeversorgung tagsüber werden an Raststätten oder Supermärkten bzw. als Lunchpaket auf eigene Kosten organisiert. Dafür solltest du ca. 20 Euro pro Tag einplanen

ANKUNFT YOUNG BUSINESS SCHOOL - YBS

Beginn ist 15.00 Uhr in den Räumen der YBS in Heidelberg zum ersten Kennenlernen / Vorbesprechung / Vorbereitung / Einweisung. Gegen 21.30 Uhr startet das Expeditionsteam in Richtung Norden. Ein Zustieg entlang der Strecke ist aufgrund der Vorarbeiten, gemeinsamen

Kennenlernen und Sicherheitseinweisungen nicht möglich. Wir werden zusammen ca. 6.000 km per Bus zurücklegen.

TRANSPORT / ROUTE

- 16.09.2025:** Heidelberg – Norddeutschland über Nacht
- 17.09.2025:** morgens Fährüberfahrt von Puttgarten nach Rödby weiter nach Kopenhagen mit Stadtführung – Fährüberfahrt von Helsingör nach Helsingborg (Schweden)
- 18.09.2025:** von Helsingborg - Store Mosse Nationalpark - Jönköping - Gränna - nach Bromma
- 19.09.2025:** von Bromma - Sundsvall - Skoleskogen Nationalpark - nach Umea
- 20.09.2025:** von Umea - Kalix - Tornio - nach Rovaniemi
- 21.09.2025:** Rovaniemi - Polarkreisüberquerung - Lapland - Kautokeino - Alta
- 22.09.2025:** von Alta - Nordkap-Plateau inkl. Nordkaphalle - nach Honningsvåg
- 23.09.2025:** von Honningsvåg - Lapland - Ivalo - Saariselkä
- 24.09.2025:** von Saariselkä - Kemi - Oulu - nach Kuopio
- 25.09.2025:** von Kuopio - Helsinki, Stadtführung - nach Turku; Fährfahrt über Nacht nach Stockholm, Unterbringung an Bord in 4er Innenkabinen inkl. Halbpension
- 26.09.2025:** Stadtführung in Stockholm – dann weiter nach Växjö; letzter gemeinsamer Abend; Präsentation der Ergebnisse und Ausgabe des Teilnahmezertifikates und weiterer Unterlagen
- 27.09.2025:** von Växjö - nach Malmö - Fährüberfahrt von Trelleborg nach Travemünde – am Abend Ankunft in Norddeutschland – Fahrt über Nacht nach Heidelberg
- 28.09.2025:** Ankunft in Heidelberg am frühen Morgen. Ein Ausstieg an einem Rasthof entlang der Strecke von Travemünde nach Heidelberg (A1, A7, A5) ist ebenfalls möglich.



COACHING-EXPEDITION – LEVEL UP – DIE KARRIEREREISE MEINES LEBENS

DESIGN YOUR LIFE - EINE EXPEDITION ANS ENDE DER WELT

12 TAGE FÜR MEINE ZUKUNFT

Diese Coaching-Expedition ist mehr als ein Workshop auf Rädern. Sie ist eine strukturierte Lebenswerkstatt, die dir systematisch beibringt, wie du eigene Ideen entwickeln, sie kritisch hinterfragen, in realistische Strategien übersetzen und diese in deinen Alltag integrieren kannst. Der Fokus liegt dabei auf Umsetzbarkeit: Wie schaffe ich es, aus meiner Komfortzone zu treten? Wie entwickle ich nachhaltige Routinen? Wie gehe ich mit Selbstzweifeln um? All diese Fragen werden nicht nur theoretisch behandelt, sondern praxisnah in Gruppenübungen, Selbstreflexionen und Live-Simulationen trainiert.

Im Mittelpunkt steht das bewährte Modell Business Model You, ergänzt durch Elemente des Life Design Thinking. An jedem Expeditionstag widmen wir uns einem Baustein deines persönlichen Modells. So entsteht während der Fahrt ans Nordkap dein individueller Fahrplan für die Zukunft.

Diese Expedition richtet sich an alle, die spüren, dass jetzt der richtige Moment ist: für Veränderung, für Orientierung, für Wachstum. Du wirst lachen, zweifeln, entdecken, schreiben, erzählen, zuhören, gestalten, verwerfen und neu denken. Du wirst Menschen begegnen, die dich weiterbringen, und Erkenntnissen, die bleiben. Wenn du bereit bist, dich auf dich selbst einzulassen – gemeinsam mit anderen – dann wird diese Reise dein Sprungbrett in deine neue persönliche Zukunft sein.

TAGESSTRUKTUR

Ein typischer Tag startet mit einem Reflexionsimpuls im Bus, zum Beispiel mit Fragen wie: „Was bedeutet Erfolg für mich?“ oder „Welche Ressourcen trage ich in mir?“. Danach folgen kreative Arbeitsphasen, bei denen du mit Vorlagen und Canvas-Modellen dein eigenes Geschäftsmodell entwickelst. Aufgaben in der Gruppe und Kleingruppe und die Auseinandersetzung mit Gleichgesinnten fördern einzigartige, wertvolle Erkenntnisse zutage. In Städten wie

Kopenhagen oder Helsinki gehst du auf Life Design Spurensuche – gemeinsam mit deinem Team.

Mittags gibt es Zeit für Naturreflexion: Spaziergänge am Fjord, stille Momente am See oder inspirierende Gespräche unter Bäumen. Am Nachmittag folgen Kleingruppenübungen, Mini-Workshops und individuelles Coaching. Abends treffen sich alle im Kreis zur Feedbackrunde, teilen ihre Erkenntnisse, schreiben ins Reisetagebuch und finden in der Ruhe neue Klarheit für ihren neuen Weg.

WAS ERWARTET MICH

Tag 1-2: Wer bin ich? – mein Standort & Selbstbild

- Wir starten mit einer intensiven Selbstreflexion: Was sind meine Stärken, Interessen und Werte? Wo stehe ich aktuell? Was motiviert mich? Du erstellst deine Lebenslinie, erarbeitest dein Stärkenprofil und entwickelst erste Zukunftsentwürfe mit dem Odyssey Plan aus dem Life Design Thinking.

Tag 3: Mein Angebot – Die Value Proposition

- Was ist mein persönliches Wertangebot? Was biete ich anderen an, wofür stehe ich? Hier formulierst du dein eigenes Nutzenversprechen und bringst deine Ideen auf den Punkt.

Tag 4: Meine Zielgruppen – Für wen mache ich das?

- Wem möchte ich helfen oder welchen Bedarf möchte ich decken? Mit Hilfe von Zielgruppenkarten und Empathy Maps lernst du, deine potenziellen Kunden, Arbeitgeber oder Partner besser zu verstehen.

Tag 5: Kanäle & Beziehungen – Mein Weg zu den Menschen

- Wie erreiche ich meine Zielgruppe? Über welche Kanäle kommuniziere ich? In kleinen Übungen entwickelst du deinen ersten Elevator Pitch und testest deine Kommunikationsstrategie.

Tag 6: Meine Ressourcen – Was ich alles schon habe

- Du sammelst deine Ressourcen: Wissen, Fähigkeiten, Kontakte, Erfahrungen. Du erstellst ein Ressourcen-Inventar und erkennst, was dich heute schon stark macht.

Tag 7: Meine Aktivitäten – Was ich tue

- Welche Aufgaben und Tätigkeiten gehören zu meinem Projekt? Mit Hilfe von Wochenplänen und Aktionslisten strukturierst du deine wichtigsten Aktivitäten für deine Zukunft.

Tag 8: Partner & Netzwerke – Wer mich unterstützt

- Keiner geht den Weg allein. Wir analysieren gemeinsam, wer deine wichtigsten Unterstützer, Mentoren und Partner sind. Deine persönliche Netzwerklandkarte entsteht.

Tag 9: Finanzen – Kosten und Einnahmen

- Wie viel kostet mein Vorhaben? Wie kannst du Einnahmen generieren? In praktischen Übungen entwickelst du deinen ersten Kosten- und Einnahmeplan.

Tag 10-11: Prototyping & Testphase

- Jetzt wird es konkret: Du präsentierst wem du möchtest deinen aktuellen Entwurf, erhältst Feedback und überarbeitest dein Modell. Durch kleine Live-Simulationen und Gruppenübungen testest du deine Ideen.

Tag 12: Abschluss & Transfer

- Am letzten Tag präsentierst du dein finales Business Model You und formulierst deinen persönlichen Umsetzungsplan. Du erhältst dein Teilnahmezertifikat, deine vollständigen Unterlagen und dein Zukunftsmanifest.

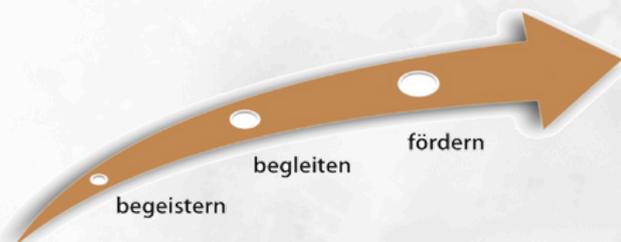
Neben dem Wissen und der Erfahrung nimmst du auch ein komplettes Set an Materialien mit nach Hause: Ein Life Design Booklet mit Methoden, Reflexionsfragen, Templates mit Platz für deine persönliche Weiterentwicklung, ein ausgefülltes Business Model Canvas, das jederzeit überarbeitet und ergänzt werden kann, eine individuelle Visionsgrafik, die deinen zukünftigen Lebensweg visuell zusammenfasst – und nicht zuletzt: ein persönliches Manifest, das du am Ende der Reise selbst formulierst. All das dient dir als roter Faden und Motivator für die Zeit nach der Expedition, wenn du in die Umsetzung gehst.

SO BEWERBE ICH MICH

1. Anmeldeformular ausfüllen und unterschreiben
2. Formular Teilnahmebedingungen durchlesen und unterschreiben
3. Kopie/Scan deines Reisepasses oder Personalausweises machen
4. Alles zusammen per Post oder per E-Mail an uns zurück

WAS WERDE ICH MITNEHMEN?

- Klarheit über meine beruflichen Ziele und persönlichen Werte
- Ein selbst entwickeltes Geschäftsmodell für meine Zukunft
- Motivation und Fokus für konkrete nächste Schritte
- Ein Netzwerk inspirierter Menschen
- Neue Denkweisen, Tools und Routinen für meine Weiterentwicklung
- Die Erinnerung an eine einmalige Reise voller Austausch, Tiefe und Freude



Anmeldung - Personalbogen Coaching Expedition 16.-29.09.2025



Bitte per Post oder E-Mail senden (PDF)

E-Mail: anmeldung@ijm-online.de

Young Business School Heidelberg
c/o IJM Stiftung
Haberstraße 1
D-69126 Heidelberg

Tel.: +49(0)6221 / 39556-75

PERSÖNLICHE DATEN

Vorname: _____ Name: _____

Geb.-dat.: _____ Ort: _____ männlich weiblich divers

Straße, Nr: _____

PLZ: _____ Ort: _____ Land: _____

Telefon: _____ Email: _____

WICHTIGE BESONDERHEITEN FÜR DIE FAHRT

1) Ernährungsform (z. B. vegetarisch, vegan, pescetarisch, frutarisch, glutenfrei, laktosefrei, etc.):

2) Gesundheitliche Besonderheiten / Einschränkungen:

MEINE ZIELSETZUNG FÜR DIE EXPEDITION

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Berufliche Neuorientierung | <input type="radio"/> Methoden und Werkzeuge für die Selbstentwicklung erlernen |
| <input type="radio"/> Gang in die Selbständigkeit (haupt- oder nebenberuflich) | <input type="radio"/> Motivation und Klarheit gewinnen |
| <input type="radio"/> Neuausrichtung des Qualifizierungsweges (Studium, Ausbildung, Weiterbildung) | <input type="radio"/> Sich Zeit für sich selbst nehmen |
| | <input type="radio"/> Eigenes Lebensmodell überarbeiten |

Mein persönlicher Fokus für diese Coaching Expedition ist:

Datum, Unterschrift _____

ALLGEMEINE TEILNAHMEBEDINGUNGEN



- 1.) Programmanbieter ist die Institut für Jugendmanagement Stiftung gGmbH Heidelberg; im weiteren „IJM Stiftung“ genannt. Als Reiseveranstalter und Dienstleister für die Personenbeförderung wird die IJM Bildungsreisen GmbH (Haberstraße 1, 69126 Heidelberg, www.ijm-bildungsreisen.de) beauftragt.
- 2.) Im Teilnehmerbeitrag sind alle Leistungen enthalten, die in der Ausschreibung bei der entsprechenden Expedition aufgeführt sind.
- 3.) Die Anmeldung ist rechtswirksam mit dem Eingang der schriftlichen Bewerbung und der Annahmestätigung der IJM Stiftung.
- 4.) Die Teilnahmebestätigung oder Absage erfolgt nach dem Auswahlverfahren. Weitere Teilnehmerinformationen werden nach Zusage 4-8 Wochen vor Expeditionsbeginn versandt.
- 5.) Ein Rücktritt von der Expedition muss schriftlich erfolgen. Erfolgt der Rücktritt nach Zustellung der Aufnahmebestätigung wird eine Stornogebühr in Höhe der Anzahlung berechnet. Bei Rücktritt innerhalb von vier Monaten vor Reisebeginn werden 50%, bei Rücktritt innerhalb von acht Wochen vor der Expedition werden 100% des Teilnehmerbetrages als Kostendeckung einbehalten.
- 6.) Der Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung steht jedem frei und wird dringend empfohlen. Bei Krankheit oder Verhinderung kann eine geeignete dritte Person als Ersatz in Absprache mit der IJM Stiftung teilnehmen. Sämtliche Umbuchungskosten gehen zu Lasten des Teilnehmers.
- 7.) Der Beginn der Expeditionen ist für alle Teilnehmer ausschließlich die IJM Geschäftsstelle Heidelberg. Die Anwesenheit ab Beginn ist wegen Beginn des Coachingprogramms und wichtiger Einweisungen in die Abläufe zwingend notwendig. Ein späterer Zustieg ist nicht möglich.
- 8.) Die Teilnehmer sind verpflichtet, alle chronischen Krankheiten, sowie gesundheitliche Einschränkungen, die zu Notsituationen führen können, vor Veranstaltungsbeginn der IJM Stiftung schriftlich mitzuteilen.
- 9.) Eine Bewerbung muss schriftlich mit den entsprechenden Ausschreibungsunterlagen erfolgen.
- 10.) Sollte der Veranstalter die Reise absagen müssen, weil die Teilnehmerzahl nicht erreicht wird oder eine Durchführung aus anderen Gründen unmöglich wird, erhalten die Teilnehmer sämtliche Kostenbeiträge, die bereits an die IJM Stiftung bezahlt wurden, zurück erstattet.
- 11.) Die Fluggastrechte gemäß EU-Verordnung (EG) Nr. 261/2004 werden an die IJM Stiftung abgetreten, um bei Flugausfällen oder Verspätungen optimal und zeitnah im Namen der Gruppe reagieren zu können und eine adäquate Ersatzbeförderung und ggf. Übernachtung / Verpflegung etc. sorgen zu können. (Nur für Flugreisen.)
- 12.) Die Veröffentlichung von Fotos und Videos z.B. auf Internetplattformen wie YouTube, Facebook, Twitter, etc. seitens der Teilnehmer ist nur mit dem Einverständnis der darauf abgebildeten Personen und dem Einverständnis der IJM Stiftung gestattet.
13. Die Teilnehmer gestatten der IJM Stiftung Bilder und Videomaterial der Coachingexpedition zu veröffentlichen und zu Ausschreibungs- und Dokumentationszwecken zu verwenden. Hierbei werden ausschließlich Gruppenaufnahmen und nicht diskriminierende Bilder verwendet.
- 14.) In diesen Bedingungen wird der Begriff Teilnehmer synonym völlig wertfrei der Einfachheit halber sowohl für alle weiblichen wie auch männlichen und diversen Teilnehmer gebraucht.

Datenschutzhinweis: Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Zwecke der Anmelde- und Teilnehmerverwaltung elektronisch verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen. Zu den Verarbeitungsprozessen gehören Bestätigungs- und Informationsschreiben, das Erstellen von Teilnehmerlisten für Betreuer sowie das Erstellen von Teilnehmerzertifikaten.

Bildrechte: Mit der Anmeldung erkläre ich mein Einverständnis zur Erstellung von Bildaufnahmen im Rahmen der Veranstaltung/en und erkläre mich mit der Veröffentlichung zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung, Dokumentation und Verwendung zur Veranschaulichung in IJM-Programmausschreibungen einverstanden. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Hiermit melde ich mich zur Coaching-Expedition der Young Business School ans Nordkap 2025 an. Die Teilnahmebedingungen (s.o.), insbesondere die Stornobedingungen (Punkt 5) sind mir eingehend bekannt. Ich versichere die Richtigkeit der Angaben.

X

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte lege eine Kopie/Scan deines Reisepasses oder Personalausweises bei, unabhängig davon, ob dieses Dokument zur Expedition mitgenommen wird oder zu dieser Zeit noch gültig ist. Es dient zur Verifizierung der angegebenen Daten und zur namensgebunden Buchung von Schiff-/Bahn- oder Flugtickets oder der Beantragung eines ggf. notwendigen Visums oder Ähnlichem.