



plan cm.

Entwicklung mit Perspektive und System

Hartmut Knorr



plan c|m.

*c steht für Coaching, m für Mentoring.
plan cm bedeutet: geplante, strukturierte und
individuell zugeschnittene Personalförderung.*

© 2013 Hartmut Knorr, Hamburg
Internet: www.mentoringzone.de

Anfragen und Bestellungen an:

bestellung@mentoringzone.de

Vertrieb erfolgt über: www.b-ho.de

Preis: 18,- Euro

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile
sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Art von Vervielfältigung ist verboten.

Inhaltliche Entwicklung: Hartmut Knorr

Gestalterische Umsetzung: Hartmut Knorr

Bildrechte für alle Fotos: Hartmut Knorr

Printed in Germany



Bereiche im plan c|m.-Prozess

1

Begabungen – Was ich kann

- 12FFP – Zwölf-Felder-Fähigkeitsprofil 5
- Motivations- und Umgebungsprofil 15
- Interessenstruktur 23

2

Persönlichkeit – Wie ich bin

- 5Faktoren Persönlichkeitscheck 27
- EQ-Quickcheck – Emotionale Stärke 35

3

Ankerpunkte – Was mich hält

- Werte: Wofür ich einstehe 45
- Resilienz: Was mich stark macht 53

4

Ziele und Strategien – Was ich anstrebe

- Meine Vision 60
- Mein T-Shirt-Motto 61
- Meine mittel- und langfristigen Ziele 62
- Jahresprogrammplan 63

5

Netzwerke – Wer/was mich unterstützt

- Privates Netzwerk 66
- Berufliches Netzwerk 67
- Gemeinde-Netzwerk 68
- Familien-Netzwerk 69
- Die fünf wichtigsten Gespräche 70