



Coaching

Den Knoten lösen und wieder „Fahrt“ aufnehmen.

Gerade im beruflichen wie auch privaten Kontext gibt es immer wieder Aufgabenstellungen, wo ein anderer Blickwinkel einfach mal gut tut.

Coaching hilft besonders in verfahrenen Situationen, eine andere Sichtweise zu bekommen. Durch das Betrachten aus einer anderen Perspektive fällt es wesentlich leichter, Lösungsansätze zu finden. Oder Sie bauen durch das Coaching eine emotionale Distanz auf, so dass Sie in den entscheidenden Situationen die Fassung behalten, online sind, klar kommunizieren und mit klarem Kopf Entscheidungen treffen können. Sie, der Kunde, sind dabei immer der Experte, wenn es um den Inhalt geht. Aus diesem Grunde ist es auch möglich, ein Thema anzugehen, ohne auszusprechen, um was es konkret geht. Wir nennen dies „inhaltsfreies bzw. verdecktes Arbeiten“ und führen Sie in der Rolle als Coach verantwortungsbewusst durch diesen Prozess.

Was Coaching NICHT ist: Coaching ist keine Therapie!

Therapie ist dann notwendig, wenn es sich um einen krankhaften Zustand handelt und Heilung gefragt ist. Coaching ist ebenso kein Training on the Job! Beim Training on the Job werden Wissen gelehrt oder Fertigkeiten trainiert. Hierfür bietet sich der Baustein „Individual-Training für Führungskräfte“ an. Coaching ist Hilfe zur Selbsthilfe! - Welches Thema bewegt Sie?

Übrigens: Auch Teams profitieren von Coaching-Methoden, z. B. wenn Projekte ins Stocken geraten oder unerschwingliche Konflikte die Leistungsfähigkeit und –bereitschaft beeinträchtigen. Dann helfen Teamentwicklungs-Maßnahmen, um wieder gemeinsam auf Spur zu kommen! Sprechen Sie uns an, wenn hier der Schuh drückt!

Zielgruppen

- Unternehmer, Vorstände, Inhaber, Geschäftsführer
 - + Themen klären oder besprechen, die Ihnen nahe gehen
 - + Treffen von wichtigen Entscheidungen
 - + Wenn es darum geht, eine schwierige Phase zu überstehen
 - + Auftritts-/Präsentations-Coaching
 - + Stressreduktion und Burnout-Prävention
- Führungskräfte
 - + Die eigene Führungskraft stärken
 - + Innere Klarheit für verfahrenen Situationen gewinnen
 - + Blockierende Denkmuster und Verhaltensweisen auflösen
 - + Schwierige Phasen überstehen
 - + Mit Veränderungen souverän umgehen
 - + Karriere-Planung
 - + Konflikte lösen
 - + Entscheidungen treffen
 - + Auftritts-/Präsentations-Coaching
 - + Stressreduktion und Burnout-Prävention
- Projektleiter
 - + In sämtlichen Phasen des Projektverlaufs
- Teams
 - + Im Teamfindungsprozess und anderen Phasen der Teamentwicklung
 - + Wenn Projekte ins Stocken geraten
- Privatpersonen
 - + Vorbereitung auf Assessment-Center, Bewerbungssituationen
 - + Berufliche Entscheidungsfragen
 - + Überwinden von Prüfungsängsten
 - + Lösungen finden, Entscheidungen treffen
 - + Selbstwert-Training
 - + Persönliche Lebenszielplanung

Investition

Dauer: Sitzungen á 2 – 4 Std. je nach Thema
Empfehlung: 4 – 6 Einheiten je nach Thema

Ihr Nutzen

- Wir arbeiten in vertrauensvoller, verschwiegener Atmosphäre – gerne auch „verdeckt“ – an Ihren Themen.
- Sie erleben während des gesamten Coachings einen lösungsfokussierten Ansatz – das bedeutet: Weg vom Problem (denn das kennen Sie ja bereits ganz gut) – hin zur Lösung und Lösungsvarianten.
- Sie verschaffen sich Klarheit über Ihre Situation und entwickeln neue Lösungsansätze und Ideen.
- Oftmals bewirkt eine Erkenntnis auch schon eine Los-Lösung vom Problem-Denken und Problem-Verhalten.
- Sie entrümpeln überholtes, blockierendes Denken und ersetzen dieses mit einer nützlichen und förderlichen inneren Haltung, die Ihnen Kraft gibt, Ihr „Ruder“ wieder selbst in die Hand zu nehmen.
- Sie tanken neue Kraft und Energie, um Ihre Wünsche und Ziele in die Tat umzusetzen.
- Sie lernen, mit den Unsicherheiten unserer Zeit souverän umzugehen.
- Sie gehen gezielt den ersten Schritt in Richtung Lösung und bekommen Lust darauf, Veränderungen aktiv anzupacken.
- Sie bekommen Lust auf Veränderung.

Methoden

- Integrale Organisations- und Strukturaufstellungen
- NLP Neurolinguistische Programmierung
- Provokativer Stil
- IntroVision
- PEP® Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (nach Dr. Bohne)
- Selbstwert-Training
- Auftritts-Coaching
- Matrix-Inform, 2-Punkt-Methode
- Mentaltechniken z. B. zur Stressreduktion und Stressregulierung, zum Überwinden von Prüfungs- und Auftritts-Ängsten