

Einzel-Coaching
Schwerpunkte
<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Standortbestimmung• Wo geht mein Leben (beruflich) hin und wie schaffe ich Work-Life-Balance?• Sich selbst reflektieren (Fremd-/Selbstbild)• Der Umgang mit mir selbst: Wo will ich hin und wann bin ich zufrieden?• Fokus finden: Die richtige Fragestellung in der jeweiligen Lebenssituation, was tut mir gut, das Richtige tun und sich darauf konzentrieren• Wie kann ich Ruhephasen finden und neue Kraft tanken?• Mehr Selbstdisziplin• In die Zukunft schauen, Ziele setzen und mein Lebenskonzept entwerfen• Strukturieren, priorisieren, Ziele setzen• Effizienz in den täglichen Abläufen
Methoden
<ul style="list-style-type: none">• Systemisches Coaching (Aufstellungsarbeit)• Lösungsorientiertes Kurzzeitcoaching• Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)• Myers-Briggs-Typenindikator
Ihr Nutzen
<ul style="list-style-type: none">• Reflexionsprozess und Impulse von außen• Identifikation von Entwicklungsfeldern• Finden von Lösungsmöglichkeiten• Methoden und Handwerkszeug als Hilfestellung• Erweiterung der eigenen Perspektive• Finden von neuen Ideen und Motivation• Begleitung bei der Erreichung Ihrer Ziele• Sicherheit und Stärkung, auf dem richtigen Weg zu sein• Schaffen von Ausgeglichenheit• Qualitätssicherung der eigenen Gedanken• Gute und kritische Fragen, gefordert werden• Ehrliches Feedback zu Auftritt, Sprache und Wirkung• Konkrete Einzelfallbesprechung• Das Gefühl bekommen, die volle Leistung abzurufen
Format
<ul style="list-style-type: none">• Einzelstunden (60 Minuten) vor Ort oder in meiner Praxis, montags bis samstags• Bei Bedarf planen wir Doppelstunden ein• Kompakt-Coaching in Blöcken a drei Stunden, ein oder zweitägig (auch an Wochenenden)• Termine nach Vereinbarung