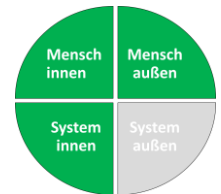


Einzelcoaching

Persönlichkeitsentwicklung ganz persönlich



Einzelcoaching oder Personal Coaching ist ein sehr persönlicher und individueller Prozess, der Weiterentwicklung und Wachstum anregt und unterstützt. Für manche Menschen stehen Fragen zu Beruf und Karriere im Mittelpunkt. Andere suchen nach Möglichkeiten zur Steigerung des persönlichen Selbstausdrucks oder wollen ihre persönlichen Beziehungen verbessern. Die Ansatzpunkte sind dabei ganz unterschiedlich.

Unabhängig vom Thema geht es beim Einzelcoaching grundsätzlich darum, den nächsten Schritt im Leben zu machen. Das gelingt, indem Sie lernen, unförderliche Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu wandeln und sich in Übereinstimmung mit Ihren inneren Werten und Bedürfnissen klar auszurichten. Mit Abstand von den täglichen Verpflichtungen haben Sie in einem sicheren Rahmen die Möglichkeit, den Blick auf Ihr eigenes Leben zu erweitern.

1. Inhalte

Bei unserem Einzelcoaching handelt es sich um ein besonderes Angebot, welches Ihnen dabei helfen soll, Ihre individuellen Ziele zu erreichen und eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Situation und Leistung zu ermöglichen. Dabei geht der Coach exakt auf Ihre Wünsche und Ziele ein und bietet so ein individuell zugeschnittenes Coaching entsprechend den gewünschten Vorhaben.

Mögliche Themen können sein:

- Selbstreflexion, Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung
- Konflikt- und Beziehungsmanagement
- Konkrete berufliche Problemsituationen
- Stressmanagement, Burn-out-Prophylaxe und Work-Life-Balance
- Karriere- und Lebensorientierung
- Konkrete private Problemsituation
- Allgemeine Themen der sozialen Kompetenz

2. Ihr Nutzen

So unterschiedlich, wie wir alle unser Umfeld wahrnehmen, so unterschiedlich ist auch der individuell gespürte Nutzen. Nachfolgend lesen Sie einige positive Neben- oder auch Nachwirkungen von Coachingsitzungen:

- Entscheidungen werden individuell passend getroffen -> Zeit-, Energie- und Kostenersparnis
- Selbstwert, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und die damit verbundene Zufriedenheit werden gestärkt -> positive Ausstrahlung, Charisma
- Gedanken, Gefühle und Reaktionen von mir selbst und anderen werden besser verstanden und auch akzeptiert -> Offenheit im Umgang mit Menschen
- Stärken werden gestärkt und Schwächen akzeptiert -> Persönlichkeitsentwicklung
- Leistungsfähigkeit wird erkannt und gestärkt -> Kompetenzaufbau
- Selbstbild- und Fremdbildabgleich -> neue Sichtweisen, konstruktives Feedback
- Begleitung in Situationen, in denen ich alleine nicht klarkomme -> Neutralität und Professionalität des Coachs nutzen

3. Teilnehmerkreis

Menschen, die sich individuell weiterentwickeln wollen