

Infoblatt individuelles Coaching

Welche Engpässe können wir gemeinsam lösen?

Ich verstehe mich als ZuhörerIn, Gesprächs- und SparringspartnerIn, für all diejenigen Menschen, die ihre alltäglichen und beruflichen Herausforderungen besser in Balance bringen möchten. Mit Hilfe eines eigenen Ansatzes entwickeln wir gemeinsam Lösungen, mit denen Sie Ihre individuelle Situation wieder selbstwirksam und aktiv gestalten können. Sie gewinnen dadurch mehr Energie, mehr Widerstandskraft (Resilienz) und eine klarere Ausrichtung Ihrer Persönlichkeit. Anerkannte und wirkungsvolle Methoden gehören ebenso zum Repertoire des Coaching-Angebotes wie kreative Lösungsansätze für individuelle Fragestellungen. Ihre Wahrnehmungen und Gedanken stehen dabei im Mittelpunkt unserer Gespräche.

Wie gehen wir vor?

Wir überprüfen gemeinsam, was Körper und Gedanken an Gefühlen und Bildern rückmelden. Ist es angenehm oder eher unangenehm? Das Ziel ist, einen positiv empfundenen Weg dabei zu finden. Sie sind die ExpertIn für den Inhalt, ich die Expertin für den Prozess. Wir reflektieren die Entwicklung in jeder Stufe und setzen uns Teilziele, bis Sie den Grad der Selbstentfaltung gefunden haben, den Sie sich wünschen.

Über welchen Zeitraum erstreckt sich das Coaching?

- Bringen Sie ca. 2 Stunden Zeit für jede Sitzung mit.
- 5 Sitzungen im Abstand von 4 – 6 Wochen haben sich bewährt, um verändertes Verhalten zu erproben und zu überprüfen, was erfolgreich ist

Ich erstelle Ihnen gerne nach einem kostenlosen, telefonischen Infogespräch ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine email. Kontaktdaten: 07157/72 15 27 oder info@fiveroses.de