

## Coaching

Coaching ist eine individuelle, ganzheitliche Beratung zu aktuellen und grundlegenden Themen des beruflichen Handelns und Verhaltens.

### Zielgruppen:

Führungskräfte, Projektleiter und Fachspezialisten z.B.:

- Neue Mitarbeiter in der Einarbeitungszeit zur Orientierung
- Junge Führungskräfte nach Übernahme einer Führungsaufgabe
- Erfahrene Führungskräfte in Phasen beruflicher Veränderung und Neuorientierung
- Projektleiter mit besonderer Verantwortung
- Mitarbeiter, die als „innerlich“ gekündigt erscheinen
- Mitarbeiter in belastenden Lebenssituationen

### Mögliche Inhalte:

- Klärung persönlicher und unternehmensbezogener Ziele, ggf. Ansätze zur Lösung von Zielkonflikten
- Stärken - Schwächen - Analyse und Erweiterung der persönlichen Ressourcen (MBTI, DISG, CAPTain)
- Analyse und Weiterentwicklung des persönlichen Führungsverhaltens, -stils und -verständnisses
- Klärung der Rolle, Funktion und Verantwortlichkeit
- Unterstützung bei aktuellen Konflikten, Ausbau konstruktiver Problemlösungsstrategien und wirkungsvollen Kommunikationsverhaltens
- Feedback: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Bewältigung neuer Herausforderungen und Erweiterung der Veränderungsbereitschaft
- Stärkung der Entscheidungskraft
- Erweiterung eigener Grenzen im Denken, Fühlen und Handeln
- Ausbau des Selbstvertrauens
- Umgang mit Stress: Balance finden zwischen beruflichem Tun und Privatleben (Life-work-balance)

### Dauer:

Der Umfang hängt von der Zielsetzung ab und wird zwischen Coachee und Coach individuell vereinbart.

### Ablauf:

- Bedarfsfeststellung
- Erstgespräch: Zielklärung, Rahmenbedingungen, Kontrakterstellung
- Durchführung nach persönlicher Terminierung
- Transfer und Bilanz