

ERFOLGSGESCHICHTE DIGITALES COACHING



Als ich Sebastian in einem Workshop für Persönlichkeitsentwicklung das erste Mal kennenlernte, war seine Inspiration und sein Impact auf mich noch Wochen danach intensiv zu spüren. Die Art und Weise wie Sebastian moderiert und in Kontakt geht ist profund, zielgerichtet und dabei immer auch mit der nötigen Menschlichkeit, die so individuelle und persönliche Themen erfordern.

Ich habe Sebastian dann noch einmal kontaktiert um intensiver an meiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Dabei bin ich sehr dankbar für seine Einsichten, seine Erfahrung und die offenen Worte die mir helfen ein neues Kapitel in meinem Leben aufzuschlagen.

SÖREN, UNTERNEHMER SOHN



EDEN

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSÖNLICHKEIT

INHALTE DES COACHINGS

- ▶ Persönliche Potenzial und Leadership-Analyse
- ▶ Reflexion in Bezug auf die Dynamik des persönlichen Arbeitsumfeld
- ▶ Umgang mit Stress und Herausforderungen, Work-/Life-Balance, Abgrenzung
- ▶ Selbstführung: Selbstkenntnis, Stress bewältigen, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit
- ▶ Selbstmotivation: was treibt mich an und was hindert mich derzeit?

ABLAUF DES 3-MONATIGEN COACHINGPROZESSES

SESSION 1

- ▶ Telefonische Besprechung und Klärung der Coachingziele
- ▶ Definition, Erarbeitung einer Kernfrage (Wo brennt der Kessel?)

ONLINE TOOL

- ▶ DISG Potenzial und Persönlichkeits-Analyse mit Fokus „Wo möchte ich meine Stärken bewusster frei- und einsetzen?“

SESSION 2

- ▶ Stressmanagement und persönliche Muster erkennen
- ▶ Entwicklungs Massnahmen erarbeiten, festlegen und Support zur Umsetzung sicherstellen

ONLINE TOOL

- ▶ Stärkentest STRENGTH FINDER und Workshop „welche der online identifizierten Stärken will ich zukünftig mehr ausbauen / Im Alltag erleben?“
- ▶ Situations Analyse / Stakeholder Analyse / Teamanalyse / persönliche Situation analysieren und Handlungsschritte

DIGITALER ABSCHLUSS PER E-MAIL

- ▶ Action Plan verabschieden
- ▶ Dein persönlicher Leadership Plan für das Folgejahr inkl. Umsetzungs- und Transferaufgaben

ECKDATEN ZUM COACHING

COACHEE

- ▶ Persönlich herausfordernde Lebensphase mit anstehenden Veränderungen
- ▶

METHODIK

- ▶ Analyse der Bedürfnisse und des Ist-Zustandes
- ▶ Erstellen Potenzialprofil
- ▶ Stärkenanalyse mit Bezug auf aktuelles Arbeitsumfeld.
- ▶ Bearbeitung der gewählten Themen in gezielten Gesprächen und Selbstreflexionen
- ▶ Handlungsorientiertes Lernen zum Nutzen persönlicher Entwicklung

LEISTUNGEN

- ▶ Diverse Coaching Sessions a 90 Min. über Zeitraum von drei Jahren
- ▶ Persönlichkeitsanalyse mit detaillierter Online-Auswertung
- ▶ Diverse Arbeitsblätter und Tools zur persönlichen Entwicklung
- ▶ Individuelle Konzeption des Coachingprozesses aufgrund vorheriger Ist-Analyse
- ▶ Ausflug mit Wanderung. Aktive Reflexion und Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensvision