

ERFOLGSGESCHICHTE COACHING ZUM SELBST-, STRESS- UND ZEITMANAGEMENT



MICHAEL K., LEITER FINANZEN, ZÜRICHER KMU



Ich fühlte mich im Coaching von der ersten Minute an sehr wohl, verstanden und ernst genommen. Die verschiedenen Sessions wurden perfekt, individuell nach meinen Bedürfnissen, gestaltet. Mit den verschiedenen Übungen und Tests konnte ich mich laufend besser kennenlernen und ich konnte in dieser kurzen Zeit sehr positive Veränderungen in meiner Persönlichkeit feststellen. Was mir besonders gut gefallen hat, war die letzte Sitzung, wo wir zusammen bei tollem Wetter den Uetliberg bestiegen und ich mir über meine Vision Gedanken machen konnte.

Michael K., Betriebsökonom, Leiter Finanzen einer KMU

EDEN

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSÖNLICHKEIT

INHALTE DES COACHINGS

- ▶ Persönlichkeits-Analyse und Reflexion in Bezug auf die Dynamik im Arbeitsumfeld
- ▶ Stärken und Schwächen Analyse
- ▶ Umgang mit Stress und Herausforderungen, Work-/Life-Balance, Abgrenzung
- ▶ Selbstführung: Selbstkenntnis, Stress bewältigen, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit
- ▶ Arbeitsorganisation, Prioritäten, Ziele setzen und Delegation
- ▶ Selbstbewusstsein und Selbstmotivation durch Antriebe, Anreize
- ▶ Authentische Kommunikation, Natürliche Autorität, Rhetorik und „vor Leuten reden“

PROGRAMMABLAUF

Telefonische Vorbesprechung und Klärung der Coachingziele

SESSION 1

- ▶ Eigene Ziele definieren / verbindlich daran weiterarbeiten / Persönlichkeitstest mit Fokus „Wo möchte ich mich verändern?“
- ▶ Überprüfung und motivationale Begleitung über den ganzen Coachingprozess durch den Coach

SESSION 2

- ▶ Stress und die persönliche Schlafqualität analysieren und Entwicklungs Massnahmen festlegen

SESSION 3

- ▶ Antreibertest und Erlauber definieren - Erkenntnisse in konkreten Ziele umsetzen
- ▶ Förderliche und hinderliche Automatismen im Geschäftsalltag erkennen

SESSION 4

- ▶ Stärkentest Motivationsfähigkeiten und Workshop „was schätzt mein Umfeld an mir?“

SESSION 5

- ▶ Halbtages-Wanderung auf einen Ausflugsberg und Entwicklung einer persönlicher Lebensvision

ECKDATEN ZUM COACHING

COACHEE

- ▶ Leiter Finanzen einer KMU im Dienstleistungssektor
- ▶ Persönlich herausfordernde Lebensphase mit folgenreichen Veränderungen
- ▶ Direkter Vorgesetzter von zwei Mitarbeitern

METHODIK

- ▶ Analyse der Bedürfnisse und des Ist-Zustandes
- ▶ persolog Persönlichkeitsprofil
- ▶ Stärkenanalyse mit bezug auf aktuelles Arbeitsumfeld.
- ▶ Bearbeitung der gewählten Themen in gezielten Gesprächen und Selbstreflexionen
- ▶ Handlungsorientiertes Lernen: Erlebnissen in der Natur zum Nutzen persönlicher Entwicklung

LEISTUNGEN

- ▶ 5 Coaching-Sessions à ca. 90 Min. im Abstand von 2-4 Wochen
- ▶ Persönlichkeitsanalyse mit Online-Fragebogen und detaillierter Auswertung
- ▶ Diverse Arbeitsblätter und Tools zur persönlichen Entwicklung
- ▶ Individuelle Konzeption des Coachingprozesses aufgrund vorheriger Ist-Analyse
- ▶ Ausflug auf den Üetliberg. Aktive Reflexion und Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensvision