

## Laufbahncoaching kompakt

Umfassende Reflexion Ihrer beruflichen Situation.

Ein Laufbahncoaching kompakt umfasst 5 Module und ist für Menschen gedacht, die umfassend ihre berufliche Situation reflektieren möchten.

- Was ist meine Langzeitvision?
- Welche Berufsrichtung, welche Ausbildung ist im Hinblick auf mein Interessen- und Persönlichkeitsprofil ideal für mich?
- Was sind realistische und sinnvolle Ziele für die nächsten 5 bis 10 Jahre?
- Was sind konkrete nächste Schritte, die mich weiter bringen?
- Wo kann ich Aus- oder Weiterbildungsschwerpunkte setzen?
- Welche Blockaden behindern mich, wie kann ich sie wirksam abbauen?
- Wie ergeben meine beruflichen und persönlichen Ziele und Prioritäten ein sinnvolles Ganzes (Life-Work Planung)?

Persönliche Veränderungen und Veränderungen im Arbeitsumfeld bewirken oft, dass die einstige Leidenschaft für den Beruf verloren geht. Eine umfassende Reflexion Ihrer Arbeitssituation ermöglicht Ihnen, wieder an Ihre berufliche Leidenschaft anzuknüpfen und Wohlbefinden zu erlangen. Manchmal genügen dazu kleine Veränderungen im bestehenden Umfeld, manchmal braucht es eine Neuorientierung und grössere Veränderungen.

Das umfassende Laufbahncoaching zeigt Ihnen zuverlässige Resultate auf, die Sie zeit- und praxisnah umsetzen können. Sie erhalten neue Blickwinkel und neue Perspektiven durch:

- Zielorientierte Anleitung
- Prozessbegleitete Beratung
- Handlungsorientiertes Training

### Vorgehen

Das effiziente Laufbahncoaching beinhaltet folgende Module:

#### 1. Das erste Gespräch «Wo stehe ich?»

Im Vorfeld setzen Sie sich anhand von Vorbereitungsaufgaben mit Ihrer aktuellen Situation auseinander. Diese Grundlagen ermöglichen uns im ersten Gespräch eine sorgfältige und ganzheitliche Standortbestimmung, die Klärung von Fragen sowie die Vereinbarung des Beratungsziels.

## 2. Testmodul

Ausgerichtet auf Ihre Individuelle Zielsetzung erfolgt ein darauf abgestimmtes Testmodul. Das Ausfüllen der Tests dauert je nach Umfang zwischen 1-2.5 Stunden. Bei der Resultatbesprechung diskutieren wir die konkrete Planung der Umsetzung sowie Ihre nächsten Schritte. Mit der Abgabe Ihrer Testauswertungen können Sie auf die Ergebnisse bei Bedarf zurückgreifen.

## 3. Das zweite Gespräch «Was möchte ich?»

Die ausführliche Diskussion der Testauswertungen - immer im Hinblick auf Ihre Zielsetzung - führt zu Klarheit und zur Erkennung von Prioritäten. Sie erhalten fassbare Informationen zu Ihren Stärken, Kompetenzen, Interessen und zu Ihrer Persönlichkeit, die Ihnen für Ihre berufliche Ausrichtung wegweisend und nützlich in der Umsetzung sind.

## 4. Das dritte Gespräch «Was biete ich?»

Aufgrund weiterer Auswertungen verarbeiten wir die Informationen zu Ihren Stärken, Kompetenzen und zu Ihrer Persönlichkeit in für Sie nutzbare Tools im Hinblick auf Ihre Zielsetzung. Wir klären allfälligen Weiterbildungsbedarf.

## 5. Das vierte Gespräch «Wohin will ich und wie gehe ich vor?»

Im letzten Gespräch geht es um die Verarbeitung von Berufs-informationen, die Besprechung offener Instrumente und zusätzlicher Fragen, eine Zusammenfassung der bisherigen Gespräche sowie um eine zeitliche Grobplanung der nächsten konkreten Schritte.

Die Gesprächsmodule dauern ca. 90-120 Minuten. Zwischen den Gesprächsmodulen benötigen Sie Zeit, um einerseits die Gespräche für sich selber aufzuarbeiten und sich andererseits anhand von Vorbereitungsaufgaben auf das nächste Gespräch vorzubereiten. Damit Ihnen für die Nach- und Vorbereitungsarbeit genügend Zeit zur Verfügung steht, vereinbaren wir Termine im Abstand von ca. 14 Tagen.

Nach Abschluss des Coaching erhalten Sie eine schriftliche Zusammenfassung unserer Arbeit.

Je nach Anliegen gibt es Varianten zum Laufbahncoaching kompakt mit 5 Modulen, die wir massgeschneidert zusammenstellen:

- Laufbahncoaching mit 3 Modulen
- Coaching für Laufbahn- und Lebensplanung mit 3 Modulen
- Laufbahncoaching zum Thema „Resilienz und Selbstwirksamkeit“ mit 3 Modulen
- Laufbahncoaching mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM®

In einer vertrauensvollen und persönlichen Arbeitsatmosphäre gewinnen Sie Klarheit in Bezug auf Ihre Motivationen, Bedürfnisse und Intentionen. Sie gewinnen Einsichten und Orientierungsinstrumente, die Sie langfristig dabei unterstützen, befriedigende Entscheidungen zu treffen, und die zu Ihrem beruflichen und persönlichen Vorwärtkommen beitragen.

Emil Frey-Strasse 179 - 4142 Münchenstein  
T: +41 61 411 76 46  
M: +41 79 641 58 88  
dg@grauwiler-coaching.ch  
www.grauwiler-coaching.ch