

## Business- und Executive-Coaching

Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten

Manager, Unternehmer und Selbständigerwerbende müssen sich täglich vielen Herausforderungen stellen und sind dabei sehr oft auf sich alleine gestellt: beim Beurteilen von Situationen und Fällen von Entscheidungen. Es gibt oft nur wenige Vertrauenspersonen, mit denen sie sich austauschen können.

Erfolgreiche Führungskräfte und Selbständigerwerbende benötigen daher von Zeit zu Zeit Raum, um über ihre Sichtweisen und ihr Handeln reflektieren und für sich Erkenntnisse für die Zukunft gewinnen zu können. Manchmal kann es auch sehr nützlich sein, sich mit sich und seiner Persönlichkeit auseinanderzusetzen und zu ergründen, was einen motiviert, wie man an Dinge herangeht und wo die eigenen Stärken liegen.

Im Coaching werden dabei beispielsweise folgende Themen bearbeitet:

- Die eigenen Bedürfnisse, Motivationen und Werte erkennen und gezielt umsetzen
- Persönliche Standortbestimmungen im Hinblick auf bevorstehende Veränderungen vornehmen
- Ihre Visionen und Ziele für sich und Ihre Organisation überprüfen
- Ihr Selbstmanagement stärken, damit Sie auch in Stress-Situationen so reagieren und handeln, wie Sie es gerne möchten
- Verbesserung in bestimmten Bereichen wie zum Beispiel Kommunikation, Führung, Delegieren, Verhandeln, Konfliktmanagement

## Vorgehen

Je nach individueller Situation und Zielsetzung klären wir in einem ersten Gespräch den Umfang des Coachings.

Ausgerichtet auf Ihre Individuelle Zielsetzung erfolgt ein darauf abgestimmtes Testmodul. Das Ausfüllen der Tests dauert je nach Umfang zwischen 1-2.5 Stunden. Die Besprechung der Ergebnisse dauert je nach Fragestellung und Kontext zwischen 1.5 und 2 Stunden. Anschliessend bauen wir unser Coaching darauf auf.

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