

Themenspezifisches Kurzzeit-Coaching

Wirkungsvolle Lösungsansätze für Ihr spezifisches Thema.

Manchmal dreht man sich zum immer gleichen Thema im Kreis oder kommt bezüglich einer wichtigen Entscheidung nicht vom Fleck. Sie suchen daher Klarheit für eine Entscheidung oder möchten Blockaden lösen.

Ein spezifisches Coaching kann Sie beispielsweise bei folgenden Themen unterstützen:

- ein wichtiges Vorstellungsgespräch, das Ihnen bevorsteht und auf das Sie sich optimal vorbereiten möchten
- eine anstehende Weichenstellung in Ihrer Karriere
- Auftrittskompetenz für eine Präsentation
- Stärkung Ihres Selbstvertrauens und Selbstwertempfindens

Für ein nachhaltiges Coaching arbeite ich mit Methoden, die sich für eine lösungsorientierte Kurzzeit-Beratung als wirksam erwiesen haben:

- Zürcher Ressourcen Modell ZRM®
- Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie PEP
- Persönlichkeits-System-Interaktionen PSI

Vorgehen

In einem ersten Gespräch klären wir Ihre Erwartungen und Bedürfnisse sowie Ihre Zielsetzung und den Umfang des Coachings.

In einer vertrauensvollen und persönlichen Arbeitsatmosphäre gewinnen Sie je nach Anliegen bereits in einer Stunde - oder nach einigen Sitzungen gezielter und wirksamer Begleitung - wirkungsvolle Lösungsansätze. Dabei lernen Sie Methoden kennen, die Sie unabhängig für sich selber im Selbstmanagement anwenden können und die Sie langfristig dabei unterstützen, befriedigende Entscheidungen zu treffen, und die zu Ihrem beruflichen und persönlichen Wohlbefinden beitragen.