

# Online Coaching

powered by



# Business- coaching

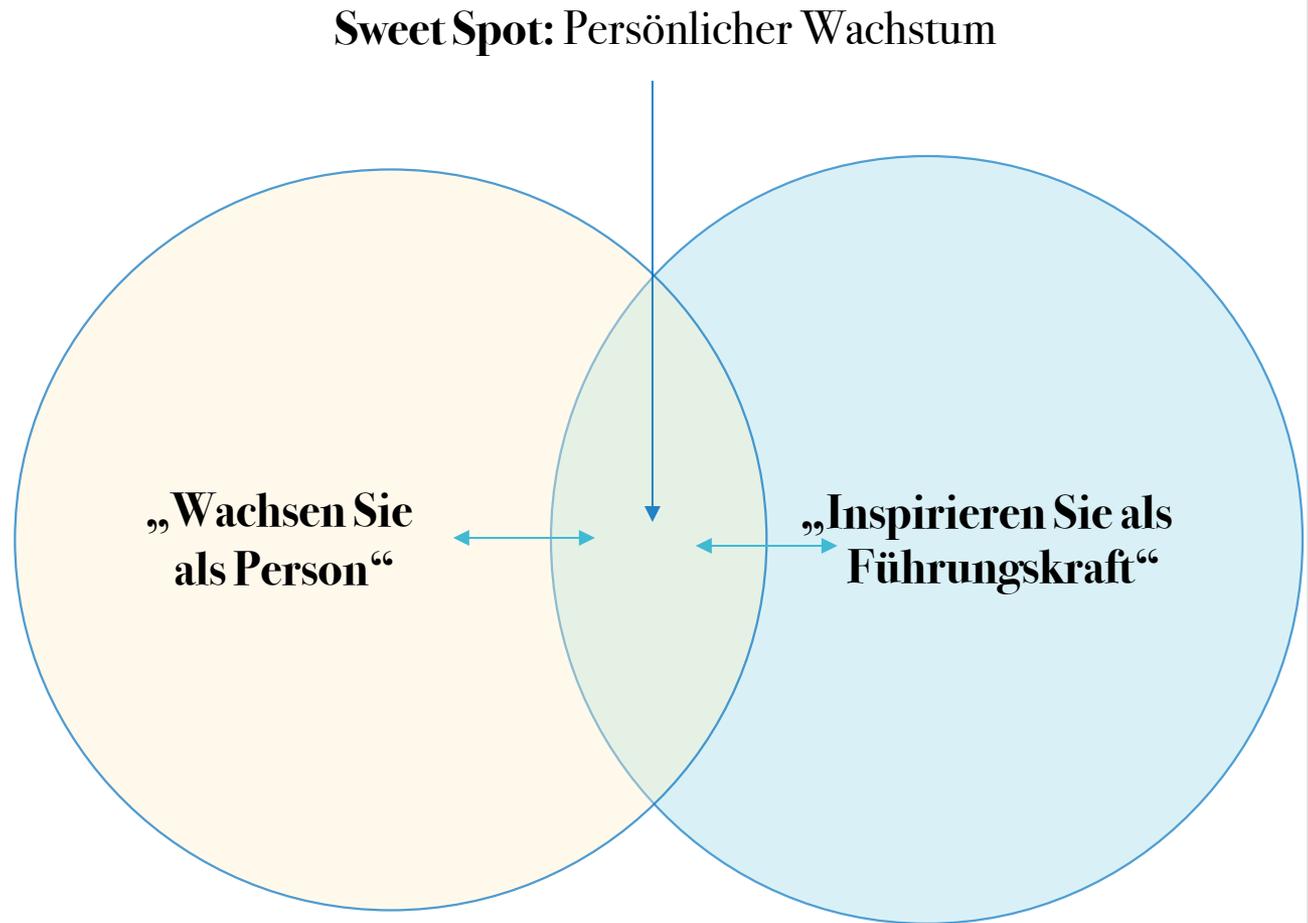
Sie stehen gerade vor einer Herausforderung oder wollen sich persönlich weiterentwickeln?

Ich begleite Ihre Businesssthemen online und offline.

Ob es darum geht, sich selbst zu positionieren, bessere Ergebnisse mit Mitarbeitern zu erzielen oder eine höhere Lebensqualität zu erreichen:

**Ein individuelles Coaching sorgt für Klarheit und nachhaltigen Erfolg.**

Was wollen Sie erreichen?



**Ziel:** Mit integrativer Persönlichkeit führen – sich selbst & andere

Was wollen Sie  
erreichen?

**„Wachsen Sie als Person“**

- Wie kann ich meinen Selbstwert/Selbstbewusstsein stärken?
- Wie will ich mich beruflich orientieren? Was macht mir Spaß und erfüllt mich?
- Wie agieren ich souverän in Krisen/Konflikten?

**Ziel:** Mit integrativer Persönlichkeit führen – sich selbst & andere

Was wollen Sie  
erreichen?

**„Inspirieren Sie als  
Führungskraft“**

- Wie kann ich mich als Führungskraft positionieren?
- Wie führe ich mein Team erfolgreich und agil?
- Wie schaffe ich es meine Mitarbeiter zu motivieren?

**Ziel:** Mit integrativer Persönlichkeit führen – sich selbst & andere

# So erreichen Sie in 8\* Sessions Ihr Ziel

\*Auf Wunsch  
3 Espressocoachings a 15 min. für  
die optimale Zielerreichung

## In 5 Schritten zum Ziel

<b>Step I</b> (2 Sessions)	Wo stehe ich gerade? Was ist mir wichtig? Persönlichkeitsklärung   Standortbestimmung
<b>Step II</b>	Wo will ich hin? Was will ich wirklich? Zielklärung und Zielsetzung   Selbstwahrnehmung
<b>Step III</b> (2 Sessions)	Welche Möglichkeiten habe ich? Handlungsalternativen erarbeiten   Ressourcenaktivierung   Selbstmotivation
<b>Step IV</b> (2 Sessions)	Wie sieht mein neuer Weg aus? Zielverankerung   Handlungsvorbereitung und Transfersicherung
<b>Step V</b>	Wie kann ich neue Verhaltensweisen in den Alltag integrieren? Automatisierung   neue Gewohnheiten etablieren

# Wie funktioniert Online Coaching?

- **Kennenlerngespräch:** Wir starten mit einem kostenfreien 15 min. Telefonat. Danach entscheiden wir, ob wir miteinander arbeiten wollen.
- **Videocalls:** Sie finden alle zwei Wochen für 45 min. über den Anbieter Zoom statt. Die Zeiten für die Coaching Sessions vereinbaren wir flexibel. Im virtuellen Raum begegnen wir uns vertrauensvoll und flexibel.
- **Micro Tasks:** Zwischen den Sessions erhalten Sie Micro Tasks, das sind pragmatische Aufgaben, die Sie in der Zeit zwischen den Coachings im Arbeitsalltag umsetzen bzw. ausprobieren können. So gestalten Sie ihren Veränderungsweg selbstverantwortlich und langfristig wirksam.
- **Optional:** 3 Expressocoachings a 15 min. für kurzfristiges Sparring von dringenden und wichtigen Anliegen und zur optimalen Zielerreichung.