



Coach-Profil



Name Thomas Hinz
Adresse Travemünder Landstraße 14
23669 Niendorf/Ostsee
Telefon 04503 892 87 81
Mobil 0172 3017905
E-Mail thomas.hinz@mp-ct.de
Web www.mp-ct.de

Welche Philosophie vertrete ich ?

- ganzheitliches und nachhaltiges Arbeiten mit Coachees...
- ...partnerschaftlich und wertschätzend in der Begleitung.
- ...unterstützend, um Möglichkeiten und Wege zur Zielerreichung aufzuzeigen.
- Wertschätzung und Vertrauen sind die Grundlagen im Coaching von Menschen.

Wesentliche Arbeitsbereiche im Coaching (z.T. mit Projektbeispielen)

■ **Persönlichkeitsentwicklung & Verhaltensänderung**

Projekte, z.B.

- Prozesskompetenzen entwickeln
- Motivation steigern
- Steigerung des Innovationsgrades
- Mitarbeitende motivieren
- Selbstwert steigern
- Empathie entwickeln (Toleranz, Diversity,...)

■ **Menschenbilder in Führung & Coaching**

■ **Kommunikation und Feedback**

■ Coaching in Organisationen

Projekte, z.B.

- Rollenfindung und Identifikation
- Intra- und Interaktion
- Wertorientierung definieren und implementieren

■ Führen & geführt werden

Projekte, z.B.

- Führen unter New Work-Aspekten
- Führen im virtuellen „Raum“
- Führen unter intrapersonellen Konflikten
- Situative Führung von Mitarbeitenden
- Führen jüngerer Generationen
- Key-Fact: Individuelles Motivieren in Teams
- Delegation im lateralen Führungsverhältnis

■ Zeit-, Stress- & Selbstmanagement

■ Konfliktbewältigung

■ Team-Coaching

- agil
- lateral
- klassisch

Methoden (Beispiele)

- Systemhaus
- Tetralemma
- Systematische Struktur
- Umgang mit spezifischen Methoden (NPT, SCRUM, DT, US, u.a.)

Prozess und Techniken

(die Anwendung von Methoden erfolgt individuell, d.h., typgerecht und zielbezogen)

■ Kontrakt- & Zielklärung

- Interaktion
- Multilaterale Auftragsklärung
- Dreieckskontrakt

■ Anliegen- & Kontextexploration

- S.P.E.L.Z. – Modell
- Coaching Landkarte
- Rekonstruktionsmethode
- Stegreifvisualisierung
- Shadowing
- Anliegenexploration

■ Systemische Techniken

- Zirkuläres Fragen
- Reframing
- Reflecting Team
- Inszenario
- Tetralemma
- Meta-Mirror

■ Tiefende Techniken

- Zentrieren und Exzentrieren
- Führende in meinem Leben
- Pacing and Leading
- Innerer Bezugsrahmen
- Inneres Team
- Ressourcenpyramide

■ Lösungsorientierte Techniken

- Lösungsorientierte Fragetechniken
- Coping Fragen
- Time-Line
- Beobachtungs- und Verhaltensaufgaben
- Lösungsorientierte Zielformulierungen

■ Abschlusstechniken

- Pareto
- Entwicklungsplan
- Transfermeeting
- feedback (180°-360°)