

Unterstützung und Nachhaltigkeit

Individuelles Coaching



Was ich unter Coaching verstehe

Coaching ist für mich zunächst Hilfe zur Selbsthilfe. Coachees kennen sich und ihr Thema am besten und wissen, welche Lösungen für sie machbar sind und welche nicht. Ich helfe durch Reflexion auf Verhalten, durch Eröffnung neuer Handlungsspielräume, Ermutigung, Üben im geschützten Rahmen und Aufzeigen von Alternativen. Aber auch mal durch konkrete Empfehlungen, Erfahrungen oder eigenem Feedback.

Typische Themenstellungen im Coaching

- ❖ Soll ich eine Fach- oder Führungskarriere anstreben? Mich wohin verändern?
- ❖ Vom Mitarbeiter zur Führungskraft – so gelingt der Wechsel!
- ❖ Ich habe Konflikte mit einem Mitarbeiter – was kann ich besser machen?
- ❖ Ich möchte gern selbstbewusster und freier präsentieren können!
- ❖ Ich möchte in Stresssituationen aus meinem routinierten Schema herauskommen und neue Lösungen finden

So arbeite ich

- ❖ Spezielle, lösungsorientierte Fragetechniken
- ❖ Rollenspiele, Szenarienarbeit, Metaphernarbeit
- ❖ Systemische Aufstellungen
- ❖ Aktivierung von Intuition und Vorstellungsvermögen
- ❖ Haptische und visuelle Methoden
- ❖ Und natürlich rationale Tools: Checklisten, Maßnahmenpläne und „Handfestes“

Ablauf im Coaching

- ❖ Kostenfreies Erstgespräch mit Themenklärung
- ❖ Coachingkontrakt mit Festlegung der Rahmenbedingungen (Zeit, Ort, Umfang etc.)
- ❖ Durchführung der Coachings (üblicherweise 3-5 Termine a 2 Stunden)
- ❖ Abschlussgespräch

Übrigens:

Ein Coaching kann bei geeigneter Themenstellung auch teilweise oder sogar ganz über Videokonferenz (z.B. Skype) stattfinden. Eine räumliche Nähe ist hilfreich, aber keine notwendige Voraussetzung!

Anmeldung und Informationen:

Maik Riess
Institut für systemische Ent-Wicklung

Tel. 07931 / 482061
office @ riess-network.de
www.riess-network.de

Josef-Pickel-Str. 1
97980 Bad Mergentheim