

Faktenblatt – Coaching

„Wir leben nun einmal in einer Welt, in der nicht alles so ist, wie es sein sollte. Sie ist aber die einzige, die wir haben. Da Menschen wie wir sie so gemacht haben, wie sie ist, sind wir die einzigen, die sie ändern könnten. Dazu müssten wir uns freilich selbst ändern. Nur wie?“ (Prof. Dr. Gerald Hüther: Wie aus Stress Gefühle werden, 2003).

Coaching ist vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient, mit individuellen Zielsetzungen. Für die einen ist es die Suche nach neuen Wegen, um sich beruflich zu verändern. Andere würden gerne Möglichkeiten finden, Berufs- und Privatleben besser zu vereinbaren. Coaching gibt keine Lösungen vor, sondern unterstützt bei der Lösungsfindung.

Wie funktioniert Coaching?

- Im Coaching werden Ressourcen deutlich, die lange Zeit verborgen oder nicht bewusst waren.
- Veränderungsstrategien können im Coachingprozess entwickelt werden.
- Zielsetzungen werden multimodal erarbeitet und damit gehirngerecht dargeboten.

Einige Coaching-Themen:

- Stressprävention
- Work-Life-Balance
- Berufliche Orientierung
- Karriereplanung
- Zeitmanagement
- Leistungsanforderung

Bei Fragen zum Coaching können Sie mich direkt anrufen unter:

Telefon: 09162-123 130

Mobil: 0176 24 766755

Oder per E-Mail Kontakt aufnehmen:

ulrike@hellert.de