

# Persönlichkeitscoaching

## Anlässe

- \* Persönlichkeitsentwicklung
  - \* Standortbestimmung und (Neu-)Orientierung
  - \* Karriereplanung
- \* Führungskräfteentwicklung
  - \* Entscheidung für Fach- oder Führungslaufbahn
  - \* Vorbereitung auf Führungsfunktion
  - \* Erweiterung der Führungskompetenz
- \* Assessment-Center
  - \* Vorbereitung auf Assessment-Center
  - \* Bearbeitung von Aufgaben / Auflagen aus dem Assessment-Center
- \* aktuelle berufliche Situation
  - \* Neue berufliche Situationen und Herausforderungen
  - \* Berufliche Rolle und persönliche Werte, Wandel und Veränderung
  - \* Berufliche und persönliche Entscheidungen und Sinnfragen
  - \* Unzufriedenheit im Job
  - \* Zusammenarbeit optimieren
- \* Gesundheit
  - \* Work-Life-Rebalancing, Stress- und Zeitmanagement
  - \* Gesundheitscoaching
  - \* Vorbeugung von Burn-out

Coaching ist gedacht für Führungskräfte, Projektleiter, Berater, Trainer und alle, für die es wichtig ist, im beruflichen Umfeld mit sich selbst und anderen gut umzugehen. Voraussetzung für eine gute Arbeit ist das Interesse, sich den eigenen Themen zu stellen und die Bereitschaft, persönliche Themen anzugehen.

## Ihre Ziele

- \* Antworten auf persönliche Fragen finden
- \* Neue Lösungswege entwickeln
- \* Belastungssituationen besser handhaben
- \* Entscheidungen bewusster treffen
- \* Persönliche Blockaden reduzieren
- \* Stärken bewusster einsetzen
- \* Veränderungen nachhaltig initiieren
- \* Selbstführung verstärken
- \* Inneren Beobachter entwickeln
- \* Eigene Emotionen bewusst steuern
- \* Neue Optionen im Handeln gewinnen
- \* Selbstorganisation erforschen

Basis meines Coachings ist die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. Bei der inneren Erforschung, im Rollenspiel oder mit Hilfe von Visualisierung werden einzelne Aspekte Ihrer Persönlichkeit näher betrachtet. Es können Anteile besser verstanden und auch integriert werden. Eine bessere eigene Führung ist möglich. Wichtige Hintergründe werden erfasst, Ressourcen erschlossen und neue Lösungen denkbar.