

BEISPIELHAFTER ABLAUF EINES COACHINGS

Von Ihrem Thema und Ihrem Coachinganlass hängt ab, wie wir die Sitzungen gestalten – einen festen Prozess gibt es bei mir nicht. Wohl aber bestimmte Kernthemen sowie eine Struktur, die sich in meinen meisten Coachingprozessen wiederfinden lassen.

Beispielthema: Das eigene Führungsprofil finden und schärfen



1. VORGESPRÄCH

Das Vorgespräch dauert eine Stunde. Wir schauen auf Ihre derzeitigen Herausforderungen, machen eine Standortbestimmung und legen gemeinsam ein Ziel fest.



3. WERTE

Werte sagen viel darüber aus, wer wir sind und was uns wichtig ist. Sie geben uns Wurzeln und Halt, spiegeln unsere Beweggründe und sind Basis unserer Entscheidungen. Je besser wir wissen, was uns wichtig ist, desto einfacher können wir Grenzen setzen und unseren Weg gehen..



5. ENERGIECHECK

Wir reflektieren Ihre Energietankstellen (das, was Ihnen Kraft gibt) und Ihre Energieräuber (das, was Sie Kraft kostet). So entwickeln Sie wirksame Selbstmanagement-Strategien, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen.



7. ZIELBILD

Wir legen ein positives Zielbild Ihrer Führungspersönlichkeit fest: Wer wollen Sie sein? Wie führen Sie? Wie verhalten Sie sich? Mit welcher inneren Haltung agieren Sie tagtäglich?

„Nur wer sich selbst führen kann, kann andere führen.“

von diesem Grundsatz bin ich überzeugt. Sich selbst zu führen heißt, die eigene Persönlichkeit zu (er)kennen und bewusst zu agieren. Gemeinsam entdecken wir Ihre Persönlichkeit. Sie erhalten von mir Methoden, die Sie in Ihrem Alltag einfach einsetzen können.

NICOLE ZÄTZSCH



2. STÄRKEN

Stärken stärken und Schwächen schwächen: Der Clifton Strengths Finder von Gallup gibt Ihnen Aufschluss über die einzigartige Kombination Ihrer Stärken. Wir schaffen ein Bewusstsein dafür, wie Sie Ihre Stärken künftig bestmöglich einsetzen – und damit gleichzeitig Ihre Schwächen schwächen.



4. SINN

Basierend auf Ihren Werten betrachten wir Ihr „Warum“. Weshalb leisten Sie Ihren Beitrag?



6. ANTREIBER

Wir finden Ihre negativen Glaubenssätze heraus, mit denen Sie sich selbst sabotieren. Wir entdecken Ihre markanten Persönlichkeitsanteile, damit Sie in Stresssituationen bewusst handeln, statt „im Autopilot“ zu reagieren.



8. ADRESSATENGERECHTE KOMMUNIKATION UND KONFLIKTFÄHIGKEIT

Wir identifizieren bestimmte Wahrnehmungstypen und betrachten Ihr Kommunikationsverhalten mit dem Ziel, Ihr Gegenüber wirksam zu erreichen und überzeugen zu können.