

Grundlagen des Coachings von Angelika Härlin

- ▲ Fundierte Aus- und Weiterbildung in Beratung, Management, Kommunikation und Konfliktmanagement
- ▲ Langjährige Erfahrung in Einzelcoaching und Beratung
- ▲ Seminar- und Trainingspraxis in zahlreichen Unternehmen
- ▲ Teammoderation und Teamcoaching

Referenzen

- ▲ Agfa-Gevaert
- ▲ Bayer AG
- ▲ BMW AG
- ▲ Hanns-Seidel-Stiftung
- ▲ Rohde & Schwarz
- ▲ Sparkasse Fürstentum Coblenz
- ▲ LGA Nürnberg u.a.m.

Verbindung zu einzelnen Coaching – Klientinnen nach Absprache

Ort

- ▲ Gerne in meinen Räumen in Puchheim

Honorar

Das Honorar ist gesondert festzulegen und beinhaltet

- ▲ Coaching Stundensatz
- ▲ schriftliche Nachbereitung/Protokoll durch den Coach für die Klientin/Pauschale
- ▲ Spesen: Fahrtkosten (bei weiter Anfahrt)

Ansonsten gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingung



COACHING
COACHING

Zielsetzung

Kennen Sie das auch?

- ▲ Sie stehen als Frau mit einem anspruchsvollen Beruf in der Verantwortung für Ziele und Menschen.
- ▲ Sie müssen Ihre Arbeit professionell managen.
- ▲ Sie sollen Vorbild sein, Coach, Moderatorin und Konfliktlöserin in einer Person.
- ▲ Integer, sympathisch und entscheidungssicher.
- ▲ Aber auch sensibel für Veränderungen, für Ideen, Fähigkeiten, Grenzen und Fehlreaktionen Ihrer Mitarbeiter, Kollegen und des Chefs.

Hohe und herausfordernde Anforderungen an Sie als Mensch, denen Sie sich ebenso stellen müssen wie dem Lösen von Sachproblemen.

Der Privatbereich ist Ihnen wichtig, die Familie, die Menschen, die Sie lieben und mit denen Sie befreundet sind. Häufig führt das zu der bekannten Doppelbelastung.

Für die eigene Person bleibt keine Zeit.

Über Ihren vielfältigen Verpflichtungen neigen Sie vielleicht dazu, wenig auf sich und Ihre Körpersignale zu achten und Ihre Gesundheit zu gefährden.

Coaching hilft Ihnen dabei, Ihre vielfältigen Aufgaben noch besser zu meistern. Sie werden Ihr Aufgabenspektrum kritisch und sorgfältig prüfen, manches neu definieren oder über Bord werfen, und geeignete Verhaltensweisen trainieren, die Ihre Arbeit leichter und effizienter machen.

Dabei bringt es Sie dauerhaft weiter, wenn Sie sich einmal gezielt Zeit nur für sich alleine nehmen!

Ziele

Die Ziele und Erfolgskriterien definieren Sie zu Beginn des Coachings. Mögliche Ergebnisse könnten sein:

Sie werden

- ▲ sich und ihre Situation authentisch erleben und mitteilen können
- ▲ sicherer in der Selbst- und Fremdwahrnehmung werden
- ▲ Realistische und erstrebenswerte Zielvorstellung für die nächsten Jahre entwickeln
- ▲ hemmende Verhaltensmuster abbauen und förderliche Verhaltensalternativen kennen und nutzen
- ▲ Konflikte und Probleme mithilfe eines Leitfadens bearbeiten und die Lösung professionell vorbereiten
- ▲ Ihre Stärken optimal einsetzen und entwickeln können

Kontakt:

AH Seminare Angelika Härlin
Egenhoferstraße 79 D-82179 Puchheim
Telefon 089/806605 Telefax 089/8920475
Mobil 0172/885 59 31
info@ah-seminare.de www.ah-seminare.de



Individualcoaching Ablaufplan

Methoden, Medien

- ▲ LIFO®-Fragebogen
- ▲ Frageverhalten und Aktives Zuhören
- ▲ Mindmapping
- ▲ Problemlösungsprozesse/ Konfliktlösungsprozesse
- ▲ Kreativitätstechniken (de Bono u.v.a.)
- ▲ Stressbearbeitung und Entspannungstechniken
- ▲ Tagesleistungshoch-Analyse

*Mein Wunsch: Dass
Sie sich auf jedes neue
Treffen mit mir freuen!*

Themen

Im Coaching sind keine festen Themen vorgegeben; sie entwickeln sich nach Absprache mit dem Klienten. Folgende Schwerpunkte sind möglich:

- ▲ Ihre Rollen, Aufgaben und Ziele im Unternehmen und im Privatleben
- ▲ Berufliche und private Stärken; Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ▲ Spannungsfelder: Unternehmensziele, Mitarbeiterwünsche und eigene Bedürfnisse
- ▲ Durchsetzen eigener Standpunkte, Konfliktverhalten
- ▲ Umgang mit Stress, unerledigten Aufgaben und Plänen
- ▲ Ethische Grundfragen, Wertorientierung

Durchführung

Im Mittelpunkt steht das personenorientierte Gespräch. Ich schaffe als aktive ZuhörerIn den Rahmen, in dem Sie als meine Klientin Ihre Lösungen finden und zur Durchführung bringen. Ich unterstütze Sie bei der systematischen Situationsanalyse und trage durch Fragen und Anregungen von außen zu einem vielfältigen Perspektivenwechsel bei.

Dies schafft die Grundlage für die glückliche (Neu-)orientierung und professionelle Lösungsansätze.