

## ● ● Coaching: Die persönliche Unterstützung für Personen in exponierten Situationen

Coaching als Begriff kommt aus dem Sport und ist eine effiziente Trainingsmethode zur Erreichung der sportlichen Ziele. Diese Beratungsmethode wird heute mit Erfolg auch in der Arbeitswelt eingesetzt.

Berufsrolle und Berufspersönlichkeit verlangen in der heutigen Arbeitswelt Anpassung an den stetigen Wandel. In Ihrem Arbeitsumfeld sehen Sie sich mit Fragen der Arbeitstechnik, Führung, Kommunikation in allen Bereichen, Rollen- und Funktionsklärung, Stressbewältigung, öffentliches Auftreten, Durchsetzungsstrategien, Neuorientierung und Selbstpräsentation konfrontiert, und müssen diesen Ansprüchen genügen.

Für Sie setzt hier das Coaching an, denn der erfolgreiche Umgang mit Veränderungen, Druck und Stress ist lernbar. Als personenzentrierter Beratungs- und Unterstützungsprozess nutzt das Coaching persönliche Ressourcen der Coachees wie Einstellungen, Emotionen, Eigenheiten und Verhaltensweisen, um ganzheitliche Lösungsstrategien zu entwickeln.

### Unsere Philosophie

Unser Ansatz ist handlungsorientiert. Über den Prozess der Zieldefinition und Zielvereinbarung werden gemeinsame Lösungen erarbeitet und trainiert. Diese ermöglichen es den Coachees ihre Energien auf die Handlungen selbst zu richten, die zur Bewältigung der Arbeits- und Führungsaufgabe notwendig sind.

Unser Ansatz ist personenorientiert. Es ist immer die ganze Persönlichkeit, die eine Arbeit verrichtet. Deshalb erhalten zahlreiche Aspekte der Persönlichkeit im Coaching Unterstützung durch Selbstreflexion, Problemreflexion, Rollen- und Beziehungsklä rung. Dies sind essenzielle Bestandteile des erfolgreichen Ausgangs eines beruflichen Bewältigungs-, Veränderungs- und Weiterbildungsprozesses.

### Das Vorgehen bei einem Coaching:

1. Sie formulieren Ihre Fragen und Problemstellungen schriftlich mittels beiliegendem Fragebogen. Diese werden vor dem Erstgespräch an femmedia ChangeAssist geschickt, damit wir die/den richtige/n Berater/in für Sie auswählen können und diese/r die notwendigen Erstinformationen hat. femmedia ChangeAssist meldet sich dann umgehend zwecks Terminvereinbarung bei Ihnen.
2. Im Erstgespräch werden auch die Erwartungen, Ziele, Inhalte und Rahmenbedingungen festgelegt. Die im Coaching besprochenen Themen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
3. Der/die Kunde/in entscheidet selbst über die Beendigung oder die Fortsetzung des Coachings.

