

Online Coaching – wann und wo Sie wollen

Zielgruppe

Angestellte, Fach- und Führungskräfte die eigene Verhaltensweisen, unbefriedigende wiederkehrende Situationen im Berufsalltag und neue berufliche Rollen nachhaltig zum Besseren verändern und dadurch ihr gesamtes Potenzial zu Einsatz bringen möchten.

Kursziel

Sie wollen berufliche Themen, zusammen mit einem unbefangenen Gesprächspartner selbstverantwortlich reflektieren? Im vertraulichen Gespräch mit einem Aussenstehenden Gesprächspartner – dem Coach – können Sie dies.

- Reflektieren
- Wiederholende unerwünschte Muster erkennen und im eigenen Tempo verändern
- Eigene Fähigkeiten identifizieren und dann achtsam und bewusst zum Einsatz bringen
- Neue Wege gehen und nützliche Verhaltensweisen üben lernen

Inhalt

Sie definieren und trainieren neue und nützliche Verhaltensweisen, um gesetzte Ziele und Resultate zu erreichen. Typische Fragestellungen sind:

- Wie setze ich in meinem Arbeitsalltag Prioritäten und Ziele und erreiche sie?
- Wie verändere ich Verhaltensweisen, die mich selbst sabotieren?
- Wie gehe ich mit meiner neuen Situation um (z.B. neuer Chef, neuer Arbeitsweg, neuer Arbeitskollege)?
- Wie lerne ich mit Kritik konstruktiv umgehen? Wie grenze ich mich ab, sage ich Nein?
- Wie erreiche ich eine gesunde Balance zwischen Arbeits- und Privatleben?
- Wie kommuniziere ich konstruktiv? Wie gebe ich konstruktives Feedback?
- Wie handhabe ich schwierige Kundengespräche (z.B. am Schalter/Telefon)?
- Wie gehe ich mit Druck im Arbeitsumfeld um? Wie erschaffe ich mir eine gesunde Arbeitsumgebung (z.B. für Hochsensible)?

Vorgehen

Schritt 1: Eine Kennenlernsitzung – 30 Minuten (kostenlos)

Sie treffen Ihren Coach online und finden zusammen heraus, ob sie sich inhaltlich wie auch persönlich eine Zusammenarbeit vorstellen können.

Schritt 2: Fünf Coaching-Onlinesitzungen zu je 60 Minuten

Sie erhalten via Email einen Link mit genauen Instruktionen, der sie zur Onlinesitzung mit dem Coach führt. Vorzugsweise befinden sich beide Parteien ausgerüstet mit einem Laptop/Desktop/Tablet/Smartphone in einem Raum, indem beide ungestört sprechen können. Die Sitzung dauert 60 Minuten und der Inhalt des Gespräches wird zu Beginn der Sitzung

zusammen erarbeitet. Anhand von Coaching-Fragen erarbeiten Sie im eigenen Tempo geeignete Lösungs-Wege um das definierte Ziel zu erreichen oder um ihm ein weiteres Stück näher zu kommen. Werkzeuge, die der Coach zur Nutzung anbietet, unterstützen den Prozess der Lösungsfindung auf eine sehr praktische und messbare Weise.

Verhaltenskodex

Regina Reinhardt verpflichtet sich zur Einhaltung des ethischen Verhaltenskodex der [International Coach Federation](#) Schweiz.

Referentin

Regina Reinhardt, selbständige Coach und Inhaberin von Reinhardt Coaching
Geboren in Zürich, aufgewachsen in Griechenland, ist sie seit 20 Jahren selbständig als Coach tätig. Ihre ausgeprägte Empathie und ihr sicheres Gespür für die „richtige“ Frage machen sie bei ihren Geschäfts- und Privatkunden weltweit beliebt. Sie arbeitet in Schweizerdeutsch, Hochdeutsch, Englisch und Neugriechisch. www.reginareinhardt.com

Datum, Coaching-Zeiten und Ort

Frei wählbar

Preis Online Coaching

- Firma / Mitgliedorganisation zahlen für 5 Coaching-Pakete: 1450 CHF
- Einzelmitglieder zahlen für 5 Coaching-Pakete: 900 CHF