



PERSONLICHES COACHING

ENTDECKEN SIE IHRE
INDIVIDUALITÄT

Neuorientierung, Berufliche Veränderung, fördern Ihres persönlichen Profils, den eigenen Bedürfnissen gerecht werden, Work-Life-Balance, Bewältigung persönlicher Auf- und Umbruchkrisen, leben mit Sinn.

Wo stehen Sie gerade? Wohin soll es gehen?
Gemeinsam fördern wir Selbsterkenntnis,
erkunden wir Handlungsoptionen und erproben
mögliche Wege zur Lösung.

THEMEN

Entwicklung eines klaren, persönlichen Profils

Jobstarter, Berufserfahren oder Wiedereinsteiger: Ihnen fehlt ein klarer Blick auf Ihre Zukunft, auf Ihr persönliches Profil? Was zeichnet Sie aus? Wofür brennen Sie wirklich? Was macht Sie attraktiv?

Ihr Ziel: Bewusstsein über Stärken und Unsicherheiten erlangen. Den eigenen «Goldschatz» entdecken?

Entscheidungen vorbereiten

Sie möchten Gewissheit haben, das Richtige zu tun? Sie spüren, dass eine Entscheidung ansteht?

Ihr Ziel: Erkennen und Auflösen von Blockaden. Handlungsfähigkeit zurückgewinnen?

Positionierung auf dem Arbeitsmarkt.

Sind Sie beruflich unzufrieden? Gibt es Ärger mit dem Vorgesetzten? Steht die Karriere still? Sind Sie stellenlos?

Ihr Ziel: Positive Veränderung. Neue Aufgaben übernehmen oder alte abgeben. Nächste Karriereschritte gehen oder den Job wechseln. Sie wünschen Klarheit darüber, wohin ihr Weg gehen soll?

Persönliche Standortbestimmung

Potenzialanalyse & Bilanz

Sie möchten noch einmal durchstarten? Erkennen, was Sie bisher wie erreicht haben, wofür Sie geschätzt werden?

Ihr Ziel: Bewusstsein über Erfolge, Kompetenzen und Eigenheiten? Den eigenen Spiegel in der Hand halten?

Eigenen Bedürfnissen gerecht werden

Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Respektieren Sie diese? Gönnen Sie Ihnen genügend Aufmerksamkeit?

Ihr Ziel: Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Diese nutzbringend in den Alltag integrieren.

Work-Life-Balance

Sie fühlen sich erschöpft, ausgelaugt? Haben keine Ideen mehr, brauchen Ruhe?

Ihr Ziel: Körperliches und seelisches Wohlbefinden wiederherstellen. Die innere Balance finden und pflegen. Vorbeugend, nach einem Burnout.

SETTING- ELEMENTE

Jeder Prozess ist einmalig und individuell. Er orientiert sich an folgenden Setting-Elementen:

Einzel-(Kurzzeit-)Coachings

Coaching ist Vertrauenssache. Ich biete meine Persönlichkeit und Professionalität an. Gemeinsam begeben wir uns auf einen Weg, der Ihre Ressourcen stärkt, Perspektivenwechsel fördert und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Beim neugierigen Ausprobieren sind Sie der Hauptakteur.

Beratung

Wir müssen nicht jedes Rad neu erfinden. Ich stelle Ihnen mein Wissen und meine Erfahrung mit Bezug zu Ihren Themen und Fragen gerne zur Verfügung.

Analyse und Bilanz

Verschiedene Instrumente können uns dabei unterstützen, Ihr Profil noch treffender, Ihr Thema noch prägnanter zu erfassen. Speziell gerne arbeite ich mit profilingvalues, einem wissenschaftlich validierten Verfahren, dessen Resultate auf der Grundlage unserer persönlichen Werthaltungen berechnet werden.

Gruppen-Coachings/Aufstellungen

Nutzen Sie die Energie einer Gruppe. Halb- oder ganztägige Coachings mit 3 – max. 5 Teilnehmenden, jeder und jede mit dem eigenen Thema.

Training

Die Wirkung Ihres Coachings soll nachhaltig sein. In Trainings soll wirksames, konkretes Handeln vorweggenommen und gefördert werden. Speziell gute Erfahrungen mache ich mit Video-, Spiel- oder Mentaltrainings.

Umsetzungsbegleitung/«Bilanzsitzung»

Sie kennen sich selber am Besten: Wenn Sie alteingesessenen persönlichen Neigungen keine Chance geben möchten, sich wieder zu installieren, nach einigen Monaten die Gewissheit haben möchten, noch voll auf Kurs zu sein, lade ich Sie gerne zur «Bilanzsitzung» ein. In Kombination mit einem vorausgegangenen Kurzzeitcoaching eine sehr nützliche Investition.

COACHING-ABLAUF FÜR EINZELPERSONEN

Kontakt

In einem Vorgespräch (Telefon, e-mail,...) erörtern wir Ihr Anliegen und legen die Kontaktform fest (Live, Telefon, Chat).

Prozess

Zu Beginn des Prozesses machen wir uns klar, wohin Ihre Reise führen darf und woran Sie erkennen werden, dass Sie auf einem guten Weg dahin sind.

Spätestens nach 3 Treffen ziehen wir eine erste Bilanz. Meine Erfahrungswerte zeigen, dass bis dahin schon entscheidende Schritte gemacht werden konnten und die Abstände zwischen den Treffen deutlich erhöht werden können.

Wir schliessen den Prozess mit einer Sitzung ab, in der wir u.a. festhalten, welche Schlüsselemente Ihnen Fortschritte ermöglicht haben und wie Sie diese sichern können.

KONTAKT

Ich unterstütze Sie gerne dabei

- Ihre Bedürfnisse, Fähigkeiten und Kräfte zu entdecken und zu leben
- entscheiden zu können, was Ihnen wichtig und wertvoll ist
- die Gewissheit zu haben, das Richtige zu tun.



**Sprechen Sie mit mir über Ihr Anliegen.
Ich freue mich auf Sie!**

079 663 23 78

contact@bruelhart-coaching.ch