

■ Einzel-Coaching für Führungskräfte



Die eigene Tätigkeit kann zu Zeiten herausfordernd und motivierend sein, wenn schwierige Ziele erreicht und die beruflichen Beziehungen positiv gestaltet sind. Die eigene Aufgabe kann zu anderen Zeiten aber auch belastend sein, wenn Restriktionen die Handlungsspielräume einengen, Konflikte zu nehmen, Misserfolge verkraftet werden müssen, Abstriche an den eigenen Zielen zu akzeptieren sind, der Zeit- und Arbeitsdruck zunimmt. In solchen Zeiten heißt es, die eigenen Kraftreserven zu erhalten und aufgrund einer gezielten Standortbestimmung die eigene Position und die wesentlichen Ziele für sich zu definieren und zu verfolgen. Aufgrund der belastenden Arbeitssituation besteht häufig wenig Zeit, eine solche Standortbestimmung vorzunehmen.

■ Ziel des Coachings

ist es, im Dialog mit einem erfahrenen Coach aus der Standortbestimmung der aktuellen beruflichen Situation die persönlichen Ziele, Strategien und Verhaltensweisen herauszuarbeiten, um Ziele, berufliches Wohlbefinden und eine akzeptable beruflich-private Balance besser erreichen zu können.

■ Inhaltsübersicht

- Handlungsfelder beruflicher Aktivitäten und beruflich-privater Balance
- Positive und negative Einflussfaktoren der aktuellen beruflichen Situation
- Konflikte zwischen konkurrierenden Anforderungen und Erwartungen
- Faktoren von Belastung und Überbelastung
- Reflexion der eigenen Potentiale zur Lösung beruflicher Konflikte
- Klärung der wichtigen persönlichen Ziele und Erwartungen
- Reflexion der Handlungsoptionen zur Optimierung der beruflichen Situation
- Erarbeiten der persönlichen Strategien für die eigene Berufs- und Lebensplanung

