

Welche Themen belasten DICH?

Grund für Coaching	Was wird im Coaching erarbeitet
Mangelnde Stressbewältigung	<i>Evaluierung der aktuellen Stressbewältigungsstrategien, Einführung neuer Techniken wie Achtsamkeit oder Entspannungsübungen.</i>
Konflikte	<i>Untersuchung von Konfliktsituationen, Identifizierung von Ursachen und Entwicklung effektiver Lösungsstrategien.</i>
Hohe Arbeitsbelastung	<i>Identifikation der Hauptquellen für Arbeitsbelastung, Priorisierung von Aufgaben und Implementierung von Effizienzstrategien.</i>
Fehlende Resilienz	<i>Analyse der aktuellen Resilienz, Identifizierung von Verbesserungsmöglichkeiten und praktische Übungen.</i>
Mangelnder Selbstwert	<i>Identifizierung von Entwicklungsbereichen und Steigerung des Selbstwertes durch Methoden.</i>
Keine Ziele (planlos)	<i>Analyse der persönlichen und beruflichen Ziele, Erstellung eines klaren Plans zur Zielerreichung und Überwindung von Hindernissen.</i>
Persönliches Wachstum	<i>Reflexion über persönliche Ziele (siehe oben), Werte und Visionen, um einen individuellen Wachstumsplan zu erstellen.</i>
Unsicherheit bei Entscheidungen	<i>Analyse der Entscheidungsprozesse, Identifizierung von Denkmustern und Entwicklung einer klaren Entscheidungsstrategie.</i>
Zwischenmenschliche Konflikte am Arbeitsplatz	<i>Untersuchung von Konfliktsituationen, Kommunikationstraining und Implementierung von Konfliktlösungsstrategien.</i>
Mangelnde Balance	<i>Identifizierung von Prioritäten und Entwicklung von Zeitmanagement-Techniken. Bewertung des aktuellen Gleichgewichts zwischen Arbeit und Leben, Entwicklung von Strategien zur Verbesserung.</i>