

# LIFE COACHING

BRINGEN SIE LEBEN UND BERUF IN EINKLANG



- ▶ Erkennen Sie Ihre Potenziale und lernen Sie diese zu entfalten
- ▶ Entdecken Sie Ihre persönliche Lebensvision und Erarbeiten Sie langfristige Strategien
- ▶ Lernen Sie durch gesundes Selbst- Ziel und Zeitmanagement in Balance zu leben

In einem persönlichen Umfeld mit einem Coach meine Persönlichkeit zu analysieren half mir, mich neu auszurichten, um in Zukunft meine innersten Wünsche auch in die Arbeitswelt einzubringen. Das Hervorheben meiner Stärken bewegt mich, diese noch mehr zu fördern, um täglich motiviert durchs Leben zu gehen.

**Anna Gutknecht, Kaufmännische Angestellte**

## EDEN

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSÖNLICHKEIT

## MÖGLICHE THEMENGEBIETE / INHALTE EINER BEGLEITUNG

---

Im Life Coaching stehen die persönlichen Entwicklungsthemen im Vordergrund. Besonders bei Veränderungen sowie in schwierigen Lebenssituationen eignet sich ein Life Coaching, da es einen Rahmen schafft, um gezielt und strukturiert die Themen der persönlichen Weiterentwicklung zu betrachten.

### BEISPIELE MÖGLICHER PERSÖNLICHER THEMEN

- ▶ Sinn- und Wertefragen, Persönlichkeit, Lebensziele
- ▶ Beziehungsthemen (Z.B. Förderung von Sozial- und Kommunikationskompetenzen)
- ▶ Potenziale, Träume, Visionen und Möglichkeiten erkennen und ihnen nachgehen
- ▶ Familienleben und Beruf in Balance bringen / halten
- ▶ Berufliche Probleme und Belastungssituationen meistern
- ▶ Stärken- und Schwächenanalyse um ein Potenzialprofil zu erstellen
- ▶ Selbstführung: Selbstkenntnis, Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstmotivation
- ▶ Richtung geben: Ziele / Prioritäten setzen und nachverfolgen
- ▶ Arbeitsverhalten: Konzentration, Planen, Entscheiden, Probleme lösen
- ▶ Effizient mit der Zeit und Ressourcen umgehen
- ▶ Stress bewältigen, Selbstregulation, Selbstwirksamkeit

## COACHING ECKDATEN

---

### ZIELGRUPPE

Personen, die eine gewisse aktuelle Unzufriedenheit verspüren und etwas ändern möchten.

Gemeinsam machen Sie sich mit einem Coach auf den Weg, die Ursachen zu analysieren und Wege aus der Unzufriedenheit zu bahnen.

### METHODIK

- ▶ Standortbestimmung
- ▶ Systemische Analyse
- ▶ Erarbeiten einer Kernfrage
- ▶ Selbstbild und Selbstbewusstsein
- ▶ Handlungsorientierte und praxisnahe Vorgehensweise
- ▶ Auswertungen / Reflexionen
- ▶ Transferworkshops sichern die Nachhaltigkeit für die Praxis

### LEISTUNGEN

- ▶ Fragebögen und Analysewerkzeuge
- ▶ Unterlagen für Einzelarbeit
- ▶ Verhaltens- und Persönlichkeitsprofil
- ▶ praktische Coaching Workshops
- ▶ vielseitige Entwicklungshilfen
- ▶ Transferhilfen zur praktischen Umsetzung