

Ablauf eines Coaching

Kostenloses Erstgespräch

Einem Coaching geht immer ein Vorgespräch voraus, in dem wir über Ihr Anliegen sprechen und klären, ob und in welcher Form ein Coaching für Sie nutzbringend ist. Dieses Gespräch dient auch dem gegenseitigen Kennenlernen und der Prüfung, ob die Chemie zwischen uns stimmt und ein vertrauensvolles Arbeiten möglich ist.

Coaching-Gespräche

Nach Klärung der Zielsetzung und Reflektion Ihres Anliegens, fokussieren wir uns direkt auf Lösungsansätze. Während des Coaching-Prozesses identifizieren Sie ihre Ressourcen, entwickeln alternative Lösungsmöglichkeiten und erhöhen damit Ihre Handlungsoptionen. Am Ende einer Coaching-Einheit legen wir konkrete Handlungs- und Maßnahmenpläne fest.

Rahmen

Eine Coaching-Einheit umfasst 60 bis 120 Minuten, je nach Absprache. Bei der Bearbeitung von komplexeren Anliegen ist es oftmals sinnvoll, einen längeren Zeitraum einzuplanen. Der konkrete Zeitrahmen ergibt sich meist aus dem ersten Coaching-Gespräch. Das Coaching findet in unseren Räumlichkeiten, online oder als Outdoor-Coaching statt.

Vertraulichkeit

Absolute Verschwiegenheit über die Inhalte des Coachings ist für uns selbstverständlich.

Unser Honorar für die Coaching-Einheiten besprechen wir mit Ihnen in unserem kostenlosen Vorgespräch!