



Ein gezielter Prozess zur persönlichen Stärkung und Entwicklung
sowie für die Erreichung konkreter Ziele

Warum Coaching?

Ein persönliches Coaching spricht Menschen an, die mit einer konkreten Fragestellung spezifische und professionelle Begleitung und Unterstützung suchen und bestrebt sind, selber aktiv ins Handeln zu kommen.

Deine Herausforderung in Beruf und Leben

Persönliche Erfahrungen und Einsichten, Rückmeldungen des Umfeldes oder veränderte Rahmenbedingungen können ein Hinterfragen der eigenen Ansichten oder des Verhaltens nötig werden lassen. Du stellst fest, dass gewisse

Situationen dich immer stärker belasten. Mit einem Coaching gehst du aktiv und zielorientiert eine spezifische Verhaltensänderung an – eigenverantwortlich und dennoch nicht alleine.

Deine Lösung mit einem persönlichen Coaching

Mit dem Coaching startest du einen Prozess, in welchem du dich mit deinen persönlichen Eigenschaften, Wahrnehmungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen auseinandersetzt. Begleitet durch deinen Coach beantwortest du systematisch die Frage nach der Auswirkung deiner persönlichen Überzeugungsmuster und Verhaltensweisen.

Dabei überdenkst du sowohl die Wirkung auf dich selber wie auch auf deine Umgebung. Als zielgerichteter und zeitlich begrenzter Prozess hat ein Coaching einen klaren Anfang und ein definiertes Ende. Dabei legst du selber die Ziele fest und arbeitest fokussiert daran.

Ablauf eines Coaching

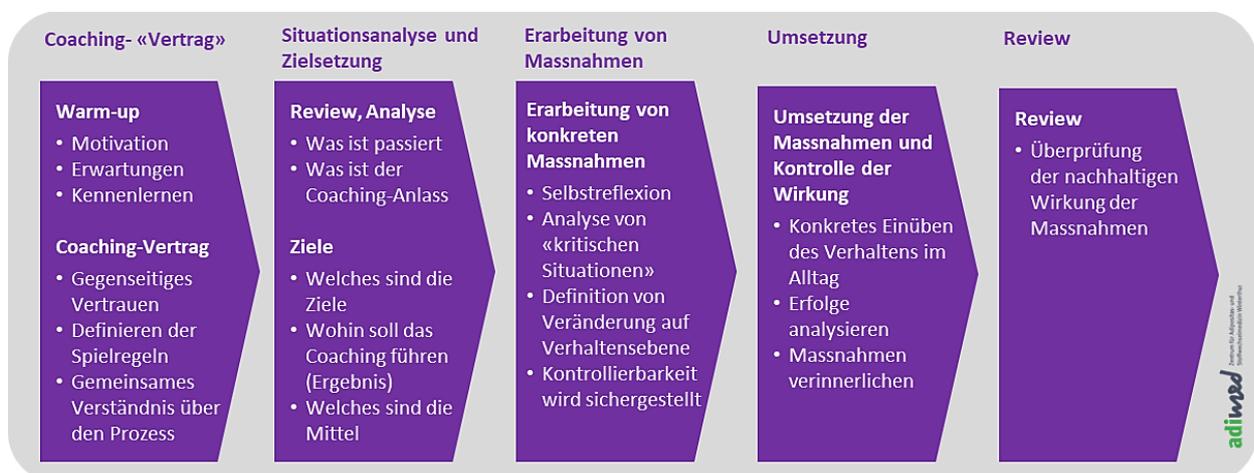
Nach einem ersten Kontakt und der Phase des Kennenlernens etablierst du zunächst eine Vertrauensbasis zu deinem Coach. Eine solche ist für die weitere Zusammenarbeit sehr wichtig, denn nur so kannst du deine persönliche Situation unbelastet reflektieren. Auf diese Weise

entsteht der Coaching-«Vertrag», der die Einigkeit zwischen Coach und gecoachter Person hinsichtlich Spielregeln und Vorgehen bestätigt und der nur zustande kommt, sofern eine Vertrauensbasis aufgebaut werden kann. Danach erfolgt die Phase der Situationsanalyse und der Zielsetzung.

Die Gründe für das Coaching werden erläutert und messbare Ziele sowie das Vorgehen werden festgelegt. Im Anschluss erfolgt in Form weiterer, individueller Besprechungstermine die Definition konkreter Massnahmen, die umgesetzt werden können. Die Umsetzung der Massnahmen im Alltag spielen dabei eine wichtige Rolle. Die eigentliche Veränderung und die Zielerreichung werden laufend gemeinsam reflektiert und überprüft.

Zeitliche Ausdehnung

Ein Coaching in dieser Form dauert rund 3-4 Monate und beinhaltet zwischen 4 bis 8 Termine à je 1-2 Stunden.



Die Vorgehensweise – Selber aktiv ins Handeln kommen

Du arbeitest selber & aktiv an einer Veränderung deiner Denk- und Verhaltensmuster und gehst dabei weit über einen reinen Wissenserwerb hinaus. Auf diese Weise kann eine aktiv und gezielt nachhaltige Veränderung erreicht werden.

Das persönliche Resilienz Coaching

Im Vier-Augen-Kontakt betrachten wir ausschließlich deine individuelle Situation und entwickeln gemeinsam Lösungsszenarien zur Stärkung deiner Resilienz. Wir identifizieren deine aktuellen Krafträuber und Kraftspender und beleuchten eventuell vorhandene „Blockierende Glaubenssätze“, „Automatisierte Verhaltensweisen“ und mögliche „Blinde Flecken“. Du stärkst dein Selbstvertrauen und deine Resilienz.

Investition in deine persönliche Entwicklung

Zur Erzielung von guten und anhaltenden Ergebnissen benötigen wir etwa 4 bis 8 Termine à 1-2 Stunden über 3-4 Monate.

Dein Coach und Sparringpartner



Marc Achhammer ist ein erfahrener Coach, Sparringpartner und Supervisor für Privatpersonen, Firmen & Geschäftskonzepte.

Er verfügt über langjährige Coachingerfahrung und ist im Besitz eines Executive Master Diploms des IAP, Institut für angewandte Psychologie an der ZHAW, Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.

Marc freut sich auf eine kollegiale und erfolgreiche Zusammenarbeit mit dir.

Kontakt



Marc Achhammer
Dipl. Coach und Supervisor
Lagerhausstrasse 9
CH-8400 Winterthur
Tel direkt: +41 78 850 66 66
m.achhammer@adimed.ch
www.adimed.ch