

► Coaching

Was ist Coaching?

Coaching ist ein professionelles Instrument der beruflichen Beratung und Betreuung sowie des fachlichen Trainings. Es wendet sich speziell an Führungs- bzw. Führungsnachwuchskräfte, Manager/innen, selbständige sowie angehende Unternehmer/innen und an (Projekt)Gruppen in den verschiedenen Abschnitten ihrer Zusammenarbeit.

Ziel der persönlichen Begleitung im Arbeitsalltag ist, die persönlichen Ressourcen zu entwickeln, erfahrene Einengungen zu erkennen und zu überwinden, Zielbestimmungen zu überprüfen und zu präzisieren, zielführende Verfahren zu trainieren und Methoden der Selbstkontrolle zu verankern. Dies versetzt Sie in die Lage, Ihre berufliche Rolle erfolgreich und mit Freude auszufüllen.

Wann ist Coaching für Sie sinnvoll?

Die Tätigkeitsfelder der Teilnehmer/innen liegen in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens, insbesondere in der Wirtschaft, im Sozial-, Dienstleistungs- und Behördenbereich.

Situationen bzw. Anlässe, bei denen Coaching sinnvoll sein kann:

1. rollenspezifische Situationen und Anlässe

- wenn eine Veränderung in der Unternehmensorganisation oder eine neue Marktsituation die Neuordnung von Aufgaben und Kompetenzen von Ihnen verlangen
- wenn veränderte innere und äußere Bedingungen eine Veränderung Ihres Führungsstils erfordern
- wenn Sie erstmals Führungsverantwortung übernehmen und dabei ein „mülmiges“ Gefühl haben

2. soziale Situationen und Anlässe

wenn neue Mitarbeiter ins Team kommen und /oder wichtige Mitarbeiter das Unternehmen verlassen

3. persönliche Situationen und Anlässe

- wenn durch Zeit- und / oder Erfolgsdruck Stresssituationen entstanden sind, von denen Sie glauben, sie nicht bewältigen zu können
- wenn Sie sich von der Fülle und den Schwierigkeiten der vor Ihnen stehenden Aufgaben überfordert fühlen und den „Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen“ können
- wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Aufgaben zu gewichten und in der vorgesehenen Zeit zu bewältigen
- wenn zunehmende private und / oder gesundheitliche Probleme die Qualität Ihrer Entscheidungen beeinträchtigen
- wenn Sie Entscheidungen nur halbherzig treffen, weil Ihnen Mut, Risikobereitschaft und / oder Visionen verlorengegangen sind
- wenn Sie sich scheuen, einen Konflikt offensiv anzusprechen

Coaching wird angeboten als:

- Einzelcoaching für Führungskräfte
- Team- bzw. Projektcoaching für Arbeits- bzw. Projektteams (3 bis 5 Teilnehmer)
- Gruppencoaching für Vertreter gleicher Berufsgruppen (3 bis 5 Teilnehmer)
- Coachingveranstaltung für Berufsverbände, berufliche Interessenverbände (3 bis 6 Stunden, Teilnehmerzahl unbegrenzt)
- kompakter Prozeß zum Erwerb einer Qualifizierungsvoraussetzung bzw. zur zeitnahen Lösung eines akuten Problems (einzeln und Gruppen, Ein- und Mehrtagesveranstaltungen)
- Ausbildungsbegleitung, z.B. im Management (einzeln und Gruppen)

Supervisionspraxis-Erfurt "Wege ebnen" – Coaching



Speziell angeboten wird Einzel- und Gruppencoaching für weibliche Führungskräfte / Managerinnen sowie für selbständige Unternehmerinnen.

Welche Ihrer Anliegen können im Mittelpunkt stehen?

Alle Ihre beruflichen Fragen finden in der Coachingsitzung Raum. Themen können beispielsweise sein:

1. rollenspezifische Themen

- die Ausgestaltung der beruflichen Rolle als Manager/in
- die Selbstfindung im Prozeß beruflicher Neuorientierung
- negative Auswirkungen betrieblicher Umstrukturierungsmaßnahmen
- sinkende Motivation und ausbleibende Innovationen
- hohe Kritikempfindlichkeit
- Stillstand bei der Weiterentwicklung von Mitarbeitern
- fehlende team- oder abteilungsübergreifende Zusammenarbeit
- ergebnislos verlaufende Mitarbeitergespräche
- die Begleitung in der Aus- und Weiterbildung zur Führungskraft

2. andere soziale Themen

- soziale Spannungen ohne Ansatz zur Überwindung
- eine überhöhte Mitarbeiterfluktuation
- ein schlechtes Betriebsklima, das die Arbeitsqualität nachhaltig negativ beeinflusst
- Unzufriedenheit der Mitarbeiter mit der Leitung

3. persönliche Themen

- schwierige Mitarbeiter, durch die Ihre Zeit und Kraft übermäßig beansprucht wird
- Schwierigkeiten, von beruflichen Problemen abzuschalten und sich zu erholen
- Probleme, Fehler zu erkennen, einzugestehen und sich Kritik bzw. Selbstkritik zu stellen
- wehren gegen Mobbing
- das Überhandnehmen von Alltagsroutine und das „aus dem Auge verlieren“ der gesetzten Ziele

Was geschieht in einer Coachingsitzung?

Beim Coaching erhalten Sie sowohl fachliche als auch psychologische Beratung.

Meine fachliche Grundlage bildet neben der Managementausbildung insbesondere die mehrjährige berufliche Erfahrung bei der Führung verschiedener Unternehmen.

Im **Erstgespräch:**

- bitte ich Sie, den Grund und das Ziel sowie Ihre Vorstellungen und Wünsche bezogen auf unsere Zusammenarbeit darzulegen
- lernen wir einander im Hinblick auf unseren beruflichen Werdegang kennen
- beschreiben Sie ausführlich Ihre Situation, Ihre Tätigkeit, Ihre Pläne, Ihre Schwierigkeiten und deren Ursachen
- ermitteln wir die individuellen Erfordernisse für Sie und legen kurz-, mittel- und langfristige Ziele, Themenschwerpunkte, Anzahl, Dauer und Häufigkeit der Sitzungen fest

Supervisionspraxis-Erfurt "Wege ebnen" – Coaching



In den **Folgesitzungen** klären wir Ihre Anliegen auf der Basis der gemeinsam definierten Ziele. Diese Anliegenklärung kann erfordern, daß:

- wir betrachten, wie Sie die spezifische berufliche Rolle einer Führungskraft / eines Managers / eines Unternehmers ausfüllen (wollen)
- wir Entscheidungsgrundlagen besprechen, Entscheidungsmöglichkeiten diskutieren, Entscheidungen vorbereiten und im Nachgang ihre Wirksamkeit überprüfen
- wir Ihre persönlichen Stärken und Schwächen ermitteln und uns Ihre Werte, Normen, Visionen vergegenwärtigen
- wir uns Ihren Überforderungen und Ängsten stellen
- wir an Ihrem Kommunikationsstil arbeiten
- wir Potenzen und Möglichkeiten für Veränderungen bzw. Modifizierungen Ihrer Ziele, Ihres Zeitmanagements, Ihrer Handlungsstrategien, Ihres Führungsstils suchen, erproben und die Ergebnisse überprüfen
- wir Ihren inneren Rückhalt stärken

In der **Abschlußsitzung:**

- betrachten wir rückschauend den gemeinsamen Prozeß
- vergleichen wir Ihre anfangs aufgestellten Ziele mit dem Erreichten
- nehmen wir eine abschließende Standortbestimmung vor

Welche Verfahren setze ich beim Coaching ein?

Methodische Möglichkeiten der Anliegenbearbeitung sind:

1. allgemeine methodische Grundlagen

- Vorbereiten, Erproben und Nachbereiten von Trainingsaufgaben
- Video- und Tonbandsimulationen
- Erstellen von Checklisten u. ä. Arbeitsvorbereitungen
- regelmäßige Rückmeldungen
- Kompetenztraining (Standardprogramme)

2. Methoden zur Steigerung der Selbstkompetenz

- Verfahren des Selbstmanagements
- ressourcenaktivierende Verfahren
- Übungen zur Selbsterfahrung

3. Methoden zur Steigerung der Sozialkompetenz

- Verhaltenstests

4. Methoden zur Steigerung der allgemeinen Rollen- und Führungskompetenz

- Zeitmanagement und Planungstechniken
- Team- und Organisationsanalysen
- Coaching vor Ort
- Beratungs- und Auswertungsgespräche
- fachliche Inputs
- Korrektur- und Handlungshilfen

Supervisionspraxis-Erfurt "Wege ebnen" – Coaching



Was können Sie durch Coaching erreichen?

1. Rollen- und Führungskompetenz

- das Ausfüllen Ihrer beruflichen Rolle im Spannungsfeld von professioneller Annahme und privater Abgrenzung
- das Entwickeln von Führungsfähigkeiten (z.B. Mitarbeiter- und Verhandlungsführung, Durchsetzungs- und Entscheidungsfähigkeit)
- das Erzielen eines professionellen Führungsstils, z.B.:
- die Fähigkeit, den Mitarbeitern zu vertrauen, Aufgaben und Verantwortung an sie zu delegieren und das Kontrollbedürfnis auf das erforderliche Maß zu reduzieren
- die Wahrung Ihrer beruflichen Interessen, ohne Ihre Machtposition ausnutzen zu müssen
- die Steigerung Ihrer Produktivität und Arbeitszufriedenheit
- das Freimachen für neue Ideen und neue Motivation, indem Sie sich von Ihrem beruflichen Handeln dezentrieren lernen
- Zufriedenheit bei Ihren Kunden, Mitarbeitern und / oder Partnern

2. Sozialkompetenz

- Toleranz, Offenheit, Empathie
- Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit
- die Ausprägung spezifischer beruflicher Fähigkeiten, wie:
- die Möglichkeit, Arbeitsziele zu setzen, zu hinterfragen, zu modifizieren, in Teilziele zu gliedern und Strategien zu ihrer Umsetzung zu entwickeln,
- das Vermögen, strukturelle Veränderungen mit Klarheit und Zielgerichtetheit zu bewältigen
- das Vermögen, Aufgaben zu gewichten und ihre Bearbeitung zeitlich sinnvoll zu planen

3. Personalkompetenz

- Ihren Selbstwert zu erhöhen, sich besser kennenzulernen, sich · Ihrer Möglichkeiten bewußtzuwerden und diese intensiver nutzen zu können
- (Wieder)finden Ihrer inneren Sicherheit
- frühzeitiges Wahrnehmen der Signale für Überforderungen und bewußtes Nutzen von Möglichkeiten der Entlastung und Entspannung
- die Schärfung Ihrer Selbst- und Fremdwahrnehmung
- die Erhöhung Ihrer Frustrationstoleranz
- die Fähigkeit zur Selbstmotivation
- das (Wieder)gewinnen der beruflichen Zielorientierung

