

Einzelcoaching

Bewältigung von (Arbeits-)Druck

Hin zur Freude am Tun / Freude an der Arbeit

Die Welt der Arbeit wird für alle Beteiligten immer wieder neue Herausforderungen hervorbringen. Dies gilt gleichermaßen für:

Mitarbeiter/innen
Führungskräfte und
Unternehmer/innen

Die steigenden Ansprüche sind eine gesunde und gute Sache. Doch manchmal gibt es für den Menschen Situationen, in denen sich diese Herausforderungen als Probleme oder sogar als Druck darstellen. Die Gründe für dieses „Umkippen“ von einer anspruchsvollen hin zu einer erdrückenden Situation, sind vielfältig und auf keinen Fall der einzelnen Person anzulasten. Denn es geht ja nicht ums Anlasten, sondern es geht ums Lösen, ums Revitalisieren und ums „wieder in die Freude kommen“. Nichts ist kreativer als der Spaß am Tun.

**Bei diesem Einzelcoaching geht es genau darum:
Echte und authentische Freude an der Arbeit (auch als Burnout-Prävention)**

Ergebnisse des Coaching:

- Bewusstheit über die eigene „Druck-Situation“ und die Gründe
- Klarheit über die Wege zur Lösung
- Konkrete Schritte der Verbesserung
- Freiheit im Kopf und Ruhe im Bauch

Konkrete Vorgehensweise im Coaching:

6 Einzelsitzungen per Video (MS-Teams, Zoom, Skype o. ä.) mit einer jeweiligen Dauer von 45 bis 90 Minuten. Die Zeit zwischen den Terminen ist in der Regel 2 Wochen und enthält gegebenenfalls „Hausaufgaben“, die Spaß machen. Innerhalb der Sitzungen werden bewährte Gesprächsansätze mit neuen themenbezogenen Forschungsergebnissen kombiniert. Gleichzeitig ist der Prozess individuell und auf die spezifische Situation und die Person abgestimmt. Das Coaching sollte natürlich von einem störungsfreien und geschützten Raum aus stattfinden. Deshalb sind auch Termine am Abend oder am Wochenende möglich.

Kosten:

Für die 6 Sitzungen (falls erforderlich mit zwischenzeitlichen telefonischen Kontakten) werden pauschal 1.000,- Euro (zuzüglich MwSt.) berechnet.

Coach:

Thomas Knoche, seit 30 Jahren Berater, Coach und Trainer.

Thomas Knoche
Knoche & Partner GmbH, 33813 Oerlinghausen
Tel.: 05202-157160
info@thomas-knoche.de
www.thomas-knoche.de