

Begleitung/Coaching: Arbeitsweise, Angebot und Preise

Begleitung/Coaching auf dem Weg

Kennen Sie das? Gerade noch hatten Sie so richtig das Gefühl auf ihrem Weg zu sein, fühlten sich geerdet und frei, da tauchen plötzlich Probleme, Stolpersteine und Umwege auf!

Lernen Sie genau hinzuschauen: Was bedeutet das für mein Leben? Was kann ich integrieren, was umschiffen, was aus dem Weg räumen?

Kosten: 60 Euro pro Stunde

Bestandsaufnahme

Manchmal, insbesondere zu Beginn eines Jahres ist es wichtig zu schauen: wo stehe ich? Was kann ich und was möchte ich? Ziehen Sie Bilanz! Wir schauen gemeinsam auf Ihre aktuelle Situation.

Anschließend werden Sie wieder klar sehen.

Kosten: 90 Euro, bei ca. 1,5 bis 2 Stunden Dauer.

Reflexionsgruppen

Reflexionsgruppen verstehen sich als regelmäßige Treffen von Menschen, die über unterschiedliche Situationen ihres Alltags- und Berufslebens reflektieren möchten. Wir möchten an diesem Termin über Situationen sprechen, bei denen wir mit unserem eigenen Verhalten nicht zufrieden waren. Dabei lernen wir voneinander und miteinander. Die Atmosphäre in der Reflexionsgruppe ist von gegenseitiger Wertschätzung geprägt. Während der Sitzungen ist die Gruppe mit dem gemeinsamen Gruppenbewusstsein, auch "höheres Bewusstsein" genannt, verbunden, s. Termine.

Kosten: 35 Euro, bei 3 Stunden Dauer.

Methoden

Systemisches Coaching

Arbeitsweise während eines Coaching-Prozesses:

- Klärung des Anliegens, des Zieles
- Vereinbarung über Inhalte und Anzahl der Coaching-Sitzungen
- Abschluss, Zielkontrolle

Weitere Methoden

Kollegiale Beratung, reflecting team, Methoden nach Phyllis Krystall (Maibaumübung, Arbeit mit dem Dreieck, Lösung der Fesseln), Reflexion der eigenen Rolle, Rollenspiele, Zeichnen der eigenen Situation, Arbeit mit Bodenpositionen und Ankern, Arbeit auf der time-line (NLP), Arbeit mit dem Drama-Dreieck, Matrix-Energiecoaching (zwei Punkt Methode), Aufstellungen mit Holzfiguren auf dem Inszenario-Brett.

Alle Angebote auch als Inhouse-Schulungen gebucht werden. Dazu werden ggf. Fahrt- und Übernachtungskosten hinzugerechnet.

Alle Angebote incl. 19% MwSt.

Liegen besondere Umstände vor, ist ein Preisnachlass möglich