

Wie Coaching wirkt.



Was ist Coaching?

Coaching ist keine Psycho-Therapie und ersetzt diese auch nicht. Coaching ist eine sehr effektive Form der persönlichen Beratung. Coaching zeigt Ihnen neue Perspektiven auf, indem es verschüttete Ressourcen wiederentdeckt und belebt. In der Einzelberatung lernen Sie neue Möglichkeiten kennen und erweitern durch Freisetzung blockierter Potenziale Ihre Handlungs-Kompetenz. Ziel der gemeinsamen Arbeit ist daher stets "Hilfe zur Selbsthilfe" im Sinne der Stärkung und Steigerung Ihrer Ressourcen und Selbstkompetenz. Dadurch erhöht Coaching Ihre Handlungsfreiheiten und dient der Schaffung neuer Perspektiven.

Ihre Vorteile. Coaching fördert

- die Erweiterung Ihrer persönlichen Kompetenz
- die Klärung Ihrer Zielvorstellung
- die Lösung innerer Blockaden und Aktivierung innerer Lebendigkeit
- das Aufdecken persönlicher Neigungen und Potentiale
- die Erweiterung Ihrer Handlungsmöglichkeiten und Flexibilität
- die Bewältigung von Krisen und beruflichen Veränderungsprozessen
- die Stärkung des Selbst-Gefühls und Ihrer Ressourcen.
- die pro-aktive Gestaltung Ihres weiteren Berufswegplanung.

Wann Coaching sinnvoll ist.

Ich unterstütze Sie bei beruflichen Veränderungsprozessen, der Bearbeitung schwieriger Problem und Entscheidungssituationen, der Bewältigung von Krisen, der Standort- und Zielbestimmung (Potentialanalyse), bei der Erstellung aussagekräftiger Bewerbungen, beim beruflichen Wiedereinstieg und nicht zuletzt bei der Berufszielfindung. Gemeinsam entwickeln wir neue Strategien für Ihre individuellen Ziele.

So funktioniert's.

Im Rahmen eines Erstberatungsgesprächs schildern Sie innerhalb der ersten 30 Minuten Ihr Anliegen und lernen mich und meine Arbeitsweise kennen. Gemeinsam legen wir Ihr Ziel fest, beleuchten bereits inhaltlich einige Aspekte und schauen, ob die Chemie zwischen uns stimmt. Nach 30 Minuten entscheiden Sie, ob Sie das Coaching fortsetzen möchten. Wenn nicht, ist das Gespräch selbstverständlich kostenfrei für Sie! Wenn wir uns für ein gemeinsames Coaching entscheiden, vereinbaren wir zusammen eine Reihe von Coachingsitzungen, je nach Ihrer Zielsetzung 2-10 Termine. Bewährt haben sich Treffen von jeweils 60-90 Minuten im ein- bis zweiwöchigen Turnus.

Ihre Investition. (Tarife gelten für Privatzahlerinnen und zzgl. 19% MwSt)

Karriere-Coaching 74,- Euro / 60 Minuten (ab 5 Sitzungen)
 Karriere-Coaching 84,- Euro / 60 Minuten (ab 3 Sitzungen)
 Karriere-Coaching 94,- Euro / 60 Minuten Einzelsitzung

Jobberatung • Outplacement • Bewerbungstraining

Angela Frauholz

Systemischer Coach (ICI / ECA)

NLP-Master (DVNLP)

Burnout-Beraterin

Lützowstr. 30

40476 Düsseldorf

Tel • 0178 - 490 82 03

frauholz[at]jobideas.de

Bankverbindung

Postbank Dortmund

BLZ 440 100 46

KTO 758 849 469