

Checkliste „Welche Coaching-Anlässe gibt es?“

Coaching ist ein ideales Tool zur Klärung beruflicher aber auch persönlicher Fragen.

Der bisherige Berufs- und Lebensweg kann dabei genau analysiert und neue Verhaltensweisen erprobt werden. Vorwiegend geht es um den Umgang mit Veränderungen / Umstrukturierungen und die Verbesserung der Führungskompetenz sowie des Selbstmanagements. Gründe, die ein berufsbegleitendes Coaching sinnvoll machen, können beispielsweise sein:

1. Coaching bei beruflichen Veränderungen	Ja
■ Begleitung bei der Karriereentwicklung – „Ich will nach oben!“	
■ Übernahme einer neuen Funktion	
■ Übernahme der ersten Führungsposition – Begleitung in der „heißen Phase“	
■ Jobeinstieg – Begleitung in der Probezeit	
■ Unterstützung von jungen Führungskräften bei der beruflichen Positionierung	
■ Übernahme einer neuen Führungsfunktion – „Die ersten 100 Tage im neuen Job“	
■ Übernahme von Projektleitungen	
■ Bedarf und Interesse an Feedback	
■ Verbesserung der Sozial- und Führungskompetenz	
■ Stärkung der eigenen Kommunikationsfähigkeit	
■ Organisationsänderungen inkl. Change.-Management-Prozessen	
■ Wunsch zur beruflichen Neuorientierung (Kündigung)	

2. Coaching bei persönlichen Gründen	Ja
<p>■ Stressbewältigung und Stressprävention Wenn Sie zu viel zu tun und zu wenig Zeit haben.</p>	
<p>■ Umgang mit Krisen im Beruf Wenn Sie sich nicht weiterentwickeln. Wenn Sie vorwiegend nicht das tun, was Sie eigentlich wirklich wollen. Wenn Sie nicht mehr sicher sind, ob das, was Sie tun, das ist, was Sie wollen. Wenn Sie gelassener mit Gefühlen und Situationen umgehen wollen.</p>	
<p>■ Abbau von Motivationsdefiziten Wenn Sie keine Freude mehr an der Arbeit haben</p>	
<p>■ Steigerung der eigenen Problemlösungsfähigkeit Wenn Sie Ihrer Führungsrolle noch besser gerecht werden möchten. Wenn Sie sich selbst besser verkaufen lernen wollen. Wenn Sie sich bewusster darüber sein möchten, was Sie durch Ihr Verhalten bei anderen auslösen, um dieses gegebenenfalls zu modifizieren und andere Reaktionen im Umfeld zu bewirken. Wenn Sie die Machtspiele in der Firma nicht durchschauen und dadurch Nachteile haben könnten.</p>	
<p>■ Wenn Sie einen neutralen und professionellen Feedbackgeber und Sparringspartner suchen. Wenn Sie wenig Personen haben, denen Sie vorbehaltlos vertrauen können und die Ihnen ohne eigene Interessen Ihre Meinung sagen. Wenn Sie nicht immer sicher sind, ob Sie die richtigen Entscheidungen treffen.</p>	
3. Coaching bei Konflikten	Ja
<p>■ Allgemeines Konfliktcoaching – konstruktiver Umgang mit Konflikten</p>	
<p>■ Spezielles Konfliktcoaching – Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen, Mitarbeitern Wenn andere Ihnen gegenüber nicht so reagieren, wie Sie es erwarten. Wenn Sie immer wieder in Konflikte geraten. Wenn Sie besser mit Konflikten umgehen lernen möchten.</p>	
Ihr Ergebnis:	

Wenn Sie diese Fragen mindestens dreimal mit „Ja“ für sich beantworten konnten, sollten Sie über Ihr persönliches Coaching nachdenken.

Gerne berate ich Sie unverbindlich unter www.femeffect.de